

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**O IMPACTO DAS MISSÕES INTERNACIONAIS NA
DINÂMICA DOS CASAIS MILITARES PORTUGUESES:
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Andreia Filipa Dâmaso Bóia

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)

2014

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**O IMPACTO DAS MISSÕES INTERNACIONAIS NA
DINÂMICA DOS CASAIS MILITARES PORTUGUESES:
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Andreia Filipa Dâmaso Bóia

Dissertação orientada pela Professora Doutora Rita Francisco

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)

2014

Agradecimentos

À professora Doutora Rita Francisco, pela sua preciosa atenção e disponibilidade, pelo constante incentivo e por todos os saberes e experiências partilhados que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao Major Renato Santos, por toda a partilha e ajuda indispensáveis e porque se não fosse a sua investigação talvez não teria tido a oportunidade de conhecer as verdadeiras potencialidades das famílias militares.

À Telma Marques, porque foi uma autêntica companheira nesta viagem curta, mas verdadeiramente produtiva, pelo Mundo das famílias militares e pela interajuda e partilha de receios e angústias, mas também de conhecimentos.

À minha família, pelo seu apoio e força incondicional, sem os quais não teria conseguido chegar ao fim deste percurso desafiante e enriquecedor que me transmitiu os conhecimentos e as ferramentas necessários para fazer aquilo para o qual nasci: ajudar o próximo.

Ao meu querido avô Manuel, um especial obrigado por ter contribuído generosamente para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Serei sempre o teu orgulho.

Ao João Pereira, por ser o meu companheiro de há muito tempo e o meu porto seguro em todos os momentos da minha vida. Obrigada pelas palavras de ânimo e todo o carinho.

A todas as minhas amigas e a todos meus amigos, pela amizade incondicional, pela compreensão das minhas “ausências” durante este percurso e pelos momentos de descontração que foram fundamentais para o meu bem-estar.

A todas as colegas da faculdade com quem me cruzei e criei laços, pela incrível interajuda, pela partilha de experiências e angústias e pela alegria contagiante, apesar do cansaço sentido.

Às minhas madrinhas Inês Machado e Sara Madeira, por todo o apoio e toda a partilha de experiências que foram imprescindíveis nestes cinco anos de formação.

Às esposas dos militares da Escola das Armas de Mafra pela sua disponibilidade e contributo nesta investigação.

RESUMO

O deslocamento militar é um evento normativo das famílias militares que provoca mudanças no sistema familiar e sobretudo no subsistema conjugal, podendo afetar a relação do casal ou até fortalecê-la, dependendo da forma o casal reage ao ciclo da missão. A presente investigação pretende estudar o impacto da participação dos militares portugueses numa missão internacional na dinâmica do casal, através da identificação e análise das principais mudanças sentidas pelas esposas na relação com o militar antes, durante e após a missão, bem como dos recursos internos e externos ativados pela própria para lidar com os vários desafios. Este estudo exploratório e qualitativo foi realizado com uma amostra constituída por 13 esposas de militares da Escola das Armas de Mafra (Exército). Através da análise temática abductiva, com recurso ao *software* QSR NVivo10, verificou-se que ocorrem mudanças na dinâmica do casal, não só durante a separação, como também nas fases de preparação para a missão e de reintegração do militar. Embora algumas esposas tenham sentido dificuldades relacionadas com o distanciamento emocional do militar e outras fontes de *stress* (e.g., missão no Afeganistão, falhas nos meios de comunicação, doença da esposa, crise conjugal), a maior parte das mulheres experienciaram um fortalecimento na relação de casal, verificando-se um aumento da intimidade (e.g., troca de sentimentos e afetos, empatia, proximidade) durante a missão, mas também na véspera da partida e na fase inicial do regresso do militar. Além da importância dos meios de comunicação para a manutenção da relação do casal durante a missão, o apoio social dos amigos e familiares foi o recurso mais relevante para as esposas. Como recursos individuais destacaram-se a organização do tempo disponível, a atitude positiva, a experiência prévia de missões e a experiência militar. São ainda discutidas as limitações do estudo e as suas implicações para futuras investigações e para a intervenção terapêutica e preventiva com os casais militares.

Palavras-chave: Famílias Militares; Missão Internacional; Ciclo da Missão; Dinâmica Conjugal; Fatores de *stress*; Recursos

ABSTRACT

The military deployment to mission is a normative event of military families that provoke changes in the family system and especially in the marital subsystem, which may affect the couple's relationship or even strengthen it, depending on how the couple reacts to the mission cycle. This research aims to study the impact of the military Portuguese participation in an international mission in the couple's dynamics through the identification and analysis of the major changes experienced by wives in the relationship with the military before, during and after the mission, as well as internal and external resources activated by itself to deal with the various challenges. This exploratory study was conducted with a sample of 13 military wives from Escola das Armas de Mafra (Army). Through abductive thematic analysis, using the software QSR NVivo10, it was found that changes in the dynamics of the couple occur not only during the separation, as well as the stages of preparation for the mission and reintegration of the military. While some wives have experienced difficulty with the emotional detachment of military and other sources of stress (e.g., mission in Afghanistan, failure in the media, the wife disease, marital crisis), most of the women experienced a strengthening of couple relationship, including an increase of intimacy between the couple (e.g, sharing feelings and affections, empathy, proximity) during the mission, but also on the days before departure and the initial phase of the return of the military. Despite the importance of media in maintaining the relationship of the couple during the mission, social support from friends and family was the most relevant resource for wives. As individual resources were highlighted the organization of available time, positive attitude, previous experience of missions and military experience. We also discuss the limitations of the study and its implications for future research and for therapeutic and preventive intervention with military couples.

Key-words: Military Families; International Mission; Mission Cycle; Marital Dynamics; Stressors ; Resources

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	2
Particularidades do Contexto Militar.....	2
O Deslocamento Militar e o Impacto na Família e Subsistema conjugal.....	4
Aspetos Relacionais dos Casais Militares	10
Os Recursos Internos e Externos dos Casais Militares	12
METODOLOGIA	16
Enquadramento Metodológico	16
O Desenho da Investigação	16
A Questão Inicial	16
O Mapa Conceptual	16
Objetivos de Investigação	17
Estratégia Metodológica	17
Caraterização da Amostra	17
Instrumentos Utilizados	18
Procedimento na Recolha de Dados	19
Análise dos Dados.....	20
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	21
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	35
CONCLUSÃO	45
BIBLIOGRAFIA.....	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa conceptual do estudo.....	17
--	----

APÊNDICES

Apêndice I – *Guião da entrevista semiestruturada*

Apêndice II – *Questionário Sociodemográfico*

Apêndice III – *Consentimento Informado*

Apêndice IV – *Árvore de Categorias*

INTRODUÇÃO

A presente investigação¹ está integrada no âmbito das famílias militares, as quais, por viverem inseridas no contexto militar, confrontam-se com desafios e exigências particulares da vida militar (Bashman, 2008; Hall, 2008), nomeadamente a participação do militar numa missão internacional. O deslocamento militar, embora seja um evento normativo para as famílias militares, trata-se de um processo com fases distintas que impõe determinadas tarefas e desafios emocionais aos membros familiares, provocando a alteração da homeostasia da família (Paley, Lester, & Mogil, 2013; Sheppard, Malatras, & Israel, 2010). Na verdade, a situação da missão vai muito mais além do período de separação, sendo que os militares e os seus familiares têm de preparar a partida e de se adaptar novamente ao militar quando este regressa (Paley et al., 2013).

Neste sentido, este estudo, com uma amostra de cônjuges de militares portugueses que já participaram pelo menos uma vez numa missão internacional, visa perceber o impacto das missões militares internacionais na dinâmica da relação conjugal, identificando, através de uma metodologia qualitativa, as alterações sentidas ao nível da relação de casal nas diferentes fases do ciclo da missão, bem como os recursos internos e externos que mais ajudaram as esposas a lidar com os desafios impostos.

A dissertação encontra-se organizada em cinco capítulos: o primeiro capítulo apresenta o Enquadramento Teórico da temática em estudo que corresponde à revisão de literatura sobre o impacto da participação do militar numa missão internacional no sistema familiar e especialmente no subsistema conjugal; o segundo capítulo apresenta a Metodologia do estudo que inclui o Enquadramento Metodológico, o Desenho da Investigação e a Estratégia Metodológica; o terceiro e quarto capítulo dizem respeito à Apresentação e Discussão dos resultados do estudo, respetivamente; e o quinto capítulo apresenta as principais conclusões e reflexões estudo, bem como as suas limitações e contributos para a investigação e prevenção com as famílias militares.

¹ A investigação insere-se num estudo mais vasto no âmbito do Doutoramento em Psicologia da Família a decorrer na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa que está a ser realizado pelo psicólogo e Major Renato Santos, intitulado “(DES) CONSTRUIR O HOLOS: A perceção individual, conjugal, parental, filial e fraternal dos elementos das famílias com militares destacados em missões internacionais”, sob orientação das Professoras Doutoradas Maria Teresa Ribeiro e Rita Francisco.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Ao longo de todo o ciclo vital das famílias, estas sofrem e têm de lidar não só com pressões internas que resultam de mudanças inerentes ao desenvolvimento dos indivíduos e dos subsistemas, mas também com pressões externas que exigem a adaptação dos mesmos às instituições sociais que os influenciam (Alarcão, 2002). O sistema familiar pode deparar-se com fontes de *stress* intrafamiliares que dizem respeito a transições do ciclo vital e outros problemas particulares inesperados (e.g., divórcio) e com fontes de *stress* extrafamiliares como, por exemplo, o trabalho e a crise económica. Assim, o sistema militar é considerado uma fonte de *stress* para as famílias que nele estão inseridas e, tendo em conta as especificidades da cultura militar, estas famílias confrontam-se com *stressores* adicionais (Bashman, 2008). Tal acontece, porque tanto o sistema militar como o sistema familiar são instituições sociais que exigem compromisso, lealdade, tempo e energia por parte dos seus membros constituintes (Segal, 1989, cit. por Karney & Crown, 2007).

Particularidades do Contexto Militar

A cultura militar é reconhecida por um conjunto de características que a tornam única, nomeadamente, a sua estrutura rígida e autoritária, a hierarquia militar, a elevada frequência de deslocamentos militares e a subsequente ausência do cônjuge (ou de uma figura parental), o valor das missões e a preparação para desastres (Hall, 2008). Tendo em conta estas particularidades, Mary Wertsch (1991, cit. por Hall, 2008) descreve o contexto militar como uma “fortaleza” que separa o mundo militar das sociedades civis e onde imperam o sigilo, o estoicismo e a negação de certos sentimentos por parte dos membros militares.

As famílias militares vivem de acordo com um sistema hierárquico baseado no domínio e na subordinação que, apesar de promover a distância dentro das Forças Armadas e em relação à comunidade, é necessário para o sistema e vida militar. As Forças Armadas exigem um compromisso ilimitado dos militares e o sacrifício das suas vidas pelo seu país, o que se traduz nas longas horas de serviço, nos horários imprevisíveis, nos treinos de preparação e nas inúmeras mobilizações para formações e missões, dentro ou fora do país (Segal, 1989, cit. por Karney & Crown, 2007). Desta forma, o tempo e a devoção implicados no serviço militar faz com que a unidade militar seja para os seus membros uma segunda família com uma cultura e tradição particulares, onde se compartilham atitudes, crenças e expectativas (Hall, 2008). No entanto, embora a coesão da unidade militar favoreça o desempenho e o bem-estar do soldado, se não houver um certo equilíbrio trabalho-família pode originar problemas no

sistema familiar. Na verdade, quando se está totalmente focado no sucesso de uma missão e na carreira militar, torna-se muito difícil para os militares fazerem parte de duas famílias, mesmo que tenha uma estrutura familiar sólida (Hall, 2008).

Muito embora o contexto militar seja particularmente exigente, também oferece um conjunto de oportunidades aos seus membros e respectivas famílias (Karney & Crown, 2007; Hogan & Seifert, 2010). De facto, os militares norte-americanos e os seus familiares beneficiam de recursos financeiros, especialmente se forem casados. Estes não só têm direito a um suplemento de habitação para residirem fora da base, assim como também têm a oportunidade de avançar na sua carreira e recebem um bónus de custo de vida com a participação em missões. Adicionalmente, as esposas dos militares têm direito à cobertura de saúde integral e a uma indemnização mensal caso o militar seja morto durante a missão (Karney, Loughran, & Pollard, 2012). Para a maioria dos membros militares estes benefícios concretos compensam os custos emocionais da separação e da situação de combate, sendo estas compensações mais significativas para os casais jovens e casais com filhos (Karney & Crown, 2010).

Além do mais, as Forças Armadas têm desenvolvido esforços no sentido de implementar programas de apoio às famílias com o intuito de as ajudar a planear e a preparar os deslocamentos do familiar militar para missões, bem como promover o seu ajustamento emocional e a aprendizagem de estratégias de *coping* positivas. Neste sentido, o objetivo destes serviços não é meramente apoiar os cônjuges e familiares, mas sim ensiná-los a serem autossuficientes (Hall, 2008).

No caso específico do Exército Português, desde 1996 que as Forças Armadas Portuguesas são enviadas para países como Timor, Bósnia, Kosovo e Afeganistão em Missões de Apoio à Paz (MAP), colaborando com a NATO e a ONU (Vilhena, 2005). Estas missões têm a particularidade de possuir uma dimensão humanitária e de constituir um exercício prático de planeamento operacional, sendo por isso bem aceites não só pelo Exército Português, mas também pela comunidade. A participação dos membros militares neste tipo de operações internacionais está associada a uma renumeração acrescida, o que promove a sua adesão.

Contudo, muito embora os aspetos positivos das missões sejam evidentes, o deslocamento dos militares traz grandes desafios para as famílias militares, visto que “(...) os veteranos não experienciam a guerra sozinhos e que a experiência de guerra não termina

quando a missão termina. As famílias, e talvez as gerações vindouras, são afetadas de diversas maneiras.” (Wakefield, 2007, p.5).

O Deslocamento Militar e o Impacto na Família e Subsistema conjugal

Assumindo, segundo a perspectiva sistêmica, que a família é um todo maior que a soma das partes, que os membros da família influenciam-se contínua e mutuamente e que cada indivíduo deve ser sempre compreendido no contexto do seu sistema familiar vasto (Cox & Paley, 1997), é importante perceber como é que a situação de deslocamento militar é experienciada por cada membro da família e por todo o sistema familiar, bem como qual o seu impacto nos diferentes subsistemas (parental, conjugal e filial) e nos seus membros individuais.

A situação de deslocamento militar é conceptualizada como um processo com fases distintas que impõem tarefas e desafios emocionais específicos às famílias militares (Sheppard et al., 2010). Na literatura, encontram-se diversas conceções sobre o processo de deslocamento, sendo que o modelo mais referenciado é apresentado por Pincus, House, Christenson e Alder (2001), o qual traduz as múltiplas transições familiares que ocorrem durante o processo em cinco fases (pré-missão, missão, manutenção, pré-reencontro e pós-missão). Contudo, para melhor descrever a situação de deslocamento importa integrar outras evidências das vivências pessoais e familiares durante o ciclo, bem como outros modelos conceituais, como, por exemplo, o ciclo de sete fases² proposto por Van Breda (1996) que, embora não ofereça uma base empírica, abrange as diferentes experiências vividas pelas esposas dos militares ao longo do processo. Segue-se, assim, uma descrição integrada das diferentes fases do ciclo de deslocamento militar.

A pré-missão começa a partir do momento em que o militar recebe a notificação da participação na missão e termina quando o próprio deixa a sua casa e família, podendo durar várias semanas ou mais do que um ano (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). O início desta fase é marcado alternadamente pela negação de que o ente querido vai para uma missão e pela antecipação da perda do membro da família, o que corresponde à primeira fase proposta por Van Breda (1996). A separação prolongada é anunciada com o aumento dos treinos de preparação e das horas que os militares passam fora de casa. Nesta altura, há um

² 1) Antecipação da perda: 4 a 6 semanas antes do deslocamento; 2) Desvinculação e retirada: últimos dias da partida; 3) Desorganização emocional: primeiras 6 semanas em missão; 4) Recuperação e estabilização: a meio da missão; 5) Antecipação do regresso: 6 semanas antes do regresso; 6) Renegociação do Contrato Marital: 6 semanas após o regresso; e 7) Reintegração e estabilização: 6 a 12 semanas após a reunião.

aumento das conversas sobre a missão que se avizinha e sobre a unidade militar, o que promove a coesão da unidade, sendo esta essencial para uma missão segura e bem-sucedida. Por outro lado, este foco na missão/unidade militar leva a que as esposas sintam uma distância emocional e física por parte dos seus parceiros, e como se eles já estivessem fora de casa em missão (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). As esposas ao sentirem-se abandonadas pelos maridos podem experienciar choro, medo, raiva e ressentimento (Rotter & Boveja, 1999; Van Breda, 1996), visto que psicologicamente é mais fácil ficar-se irritado do que confrontar-se com a dor e a perda associadas à separação do militar (Pincus et al., 2001). Perante estas reações emocionais das mulheres, os militares tendem a experienciar sentimentos de culpa por terem de as “abandonar” (Van Breda, 1996).

Quando o casal se aproxima da partida do militar para a missão, tenta pôr os assuntos em dia, geralmente, com a ajuda de uma lista de afazeres relacionados com a gestão doméstica e financeira, e com a educação dos filhos. A nível da díade conjugal, muitos são os que se esforçam para fomentar a intimidade, procurando investir no “melhor” dia de Natal, nas férias “perfeitas” ou no aniversário “mais” romântico. Porém, poderá emergir alguma ambivalência na relação sexual, sensação de afastamento um do outro, bem como receios quanto à infidelidade que muitas vezes não são partilhados (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). Estas vivências conjugais são igualmente propostas por Van Breda (1996) na segunda fase do ciclo: *Desvinculação e retirada*.

A nível familiar, elevados níveis de *stress* da mulher afetam o seu desempenho na realização das rotinas básicas e na satisfação das necessidades dos filhos, bem como comprometem a concentração no desempenho da sua profissão. Ainda assim, a situação familiar torna-se mais complicada quando os filhos reagem de forma negativa à ausência do pai militar. Nestes casos, as crianças podem apresentar problemas disciplinares e escolares e, nos casos mais extremos, manifestam birras, apatia, choro inconsolável e outros comportamentos regressivos, os quais têm impacto no cônjuge e no próprio militar (Hall, 2008; Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999; Vilhena, 2005).

Portanto, nesta fase de preparação para a missão, Pincus e colaboradores (2001) consideram importante que o casal construa um significado da missão, sendo que os casais com uma longa história tendem a encarar a missão como fazendo parte dos altos e baixos da vida conjugal e por isso reagem de uma forma mais positiva. Enquanto os casais mais novos, especialmente sem experiência prévia de deslocamento, tendem a encarar a separação como uma catástrofe e sentem-se ansiosos pelo medo do fim da relação. A partilha de sentimentos e a resolução de questões familiares pendentes também se revela crucial, porque se estas ficam

por resolver podem ter repercussões nos familiares e sobretudo no militar que facilmente se distrai nas suas operações militares e se torna mais vulnerável ao *stress* e a acidentes caso esteja preocupado com assuntos familiares.

A fase da missão corresponde ao primeiro mês desde que o militar partiu em missão e é um período marcado por um misto de emoções, tal como se verifica na fase de *Desorganização emocional* do ciclo de Van Breda (1996). Por um lado, há mulheres que se sentem desorientadas e sobrecarregadas com as tarefas e responsabilidades da vida quotidiana sem a presença do marido, mas, por outro lado, há outras que se sentem aliviadas por não terem mais de esconder as suas fraquezas e de mostrar que são fortes e corajosas (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999).

Para muitas famílias, os desafios associados à ausência do familiar militar fazem desta fase uma experiência desagradável e desorganizadora, comprometendo potencialmente o seu bem-estar físico e mental. As esposas deparam-se com todas as exigências de manutenção da casa, assumem o papel de mãe solteira e experienciam tensão na relação conjugal perante a ausência do parceiro (Allen, Rhoades, Stanley, & Markman, 2011; Hall, 2008; Palmer, 2008). Em consequência destas exigências, poderá presenciar-se a deterioração da satisfação conjugal que, por sua vez, pode levar ao divórcio do casal (Mansfield et al., 2010). Ainda assim, manifestam-se normalmente sintomas físicos e emocionais (e.g., dores de cabeça, fadiga, insónia, perturbações alimentares, alterações menstruais, problemas de comportamento, solidão, tristeza, ansiedade, sentimento de abandono e preocupação), podendo alguns ser partilhados por todos os membros da família (Blount, Curry, & Lubin, 1992, cit. por Padden, Connors, & Agazio, 2011; Hall, 2008; Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996). Nos casos em que as esposas não conseguem lidar de forma adequada com a situação stressante, estes sintomas podem evoluir para quadros depressivos ou de ansiedade, perturbações do sono, somatizações e para problemas de adaptação.

Um aspeto que pode dificultar o processo de adaptação à situação e a tomada de decisão dos membros da família é o fenómeno designado por “perda ambígua” (Boss, 2007) em que o militar está fisicamente ausente, mas psicologicamente presente. No entanto, muito embora o primeiro mês venha acompanhado de grandes desafios, a comunicação via satélite com o militar é um bom impulso moral para toda a família, facilitando a sua adaptação à situação de deslocamento (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999).

Hoje em dia, é possível comunicar sem custos, mas como a linha telefónica do meio militar é limitada no tempo, há quem opte por uma linha telefónica comercial que, por sua

vez, leva a uma maior despesa económica e pode gerar mais *stress* familiar. Além disso, como virtualmente é impossível disfarçar sentimentos negativos de tristeza, raiva, frustração e de dor ao telefone, este tipo de comunicação pode desestabilizar os cônjuges e levá-los a sentirem-se inúteis e incapazes de se apoiarem mutuamente quando mais necessitam (Pincus et al., 2001). Durante a ausência do militar, como a comunicação entre o casal torna-se mais vulnerável a distorções e desentendimentos, há certos assuntos que não devem ser discutidos por fomentarem sentimentos de ansiedade e de *stress*, mas sim adiados para depois da missão. Deste modo, o contacto via *e-mail* revela-se mais adequado pela possibilidade de se filtrar emoções intensas que podem ser perturbadoras. O contacto visual através do *Skype* e de outras ferramentas de internet, por um lado, são vantajosas por permitirem que os familiares se vejam “ao vivo e a cores”, mas, por outro lado, pode levar a sentimentos de solidão e de perda quando a conversa termina e até aumentar a ansiedade quando há problemas na visualização devido à falha de rede (Pincus et al., 2001).

A fase da manutenção (*sustainment*) vai desde o primeiro mês até ao penúltimo mês da missão. Normalmente, neste período, as famílias adaptam-se à ausência do militar, ou seja, estabelecem novas rotinas e novas fontes de apoio e, por sua vez, tornam-se autossuficientes, crescem e ganham confiança e controlo nos seus novos papéis (Pincus et al. 2008; Rotter & Boveja 1999; Van Breda, 1996). Segundo o modelo do deslocamento militar de Van Breda (1996), nesta fase (coincidente com a fase de *Recuperação e estabilização*), as mulheres reorganizam e reestruturam a sua vida como mãe/esposa solteira.

Apesar de todos os desafios associados à ausência do militar em missão, muitas esposas dos militares revelam uma incrível resiliência e esperança, bem como forças resultantes das dificuldades ultrapassadas. As mulheres demonstram maior abertura a novas experiências, culturas, ideias e aventuras, bem como maior vontade e mais competências para fazer amigos. Também manifestam um elevado sentido de lealdade e compromisso ao serviço militar, vontade de se envolver na comunidade (e.g., voluntariado), flexibilidade e adaptabilidade na capacidade para fazer mudanças, capacidade para a realização de múltiplas tarefas ao mesmo tempo e uma competência parental que permite passar de um papel parental co-partilhado para uma função monoparental (Hall, 2008).

Durante esta fase, a comunicação entre o casal desempenha, de igual modo, um papel importante para lidar com os momentos mais difíceis. De facto, o casal que não se envolve frequentemente em conversas diárias e evita falar sobre determinados assuntos tende a experienciar elevados níveis de *stress* na relação conjugal (Frisby, Byrnes, Mansson, Booth-

Butterfield, & Birmingham, 2011). Por outro lado, a partilha de experiências entre o casal, além de manter os cônjuges familiarizados um com o outro quando estão separados, promove o desenvolvimento de uma relação conjugal forte e, nalguns casos, mais profunda (Hall, 2008; Joseph & Afifi, 2010). Resultados de um estudo realizado com 105 esposas de militares em missão sugerem que as participantes sentem-se mais apoiadas e aliviadas quando partilham questões stressantes da sua vida com o cônjuge militar e, nestes casos, percecionam a relação conjugal como mais positiva (Joseph & Afifi, 2010).

No entanto, a comunicação em grande quantidade não tem necessariamente um efeito positivo, isto porque quando a comunicação com o cônjuge militar é elevada as mulheres relatam menor satisfação com a sua relação conjugal (Joseph & Afifi, 2010). Este resultado pode ser explicado pelo facto de as esposas dos militares necessitarem de tempo para se focar nas tarefas diárias relacionadas com a casa e com a educação dos filhos, embora gostem de falar com os cônjuges militares sobre as suas atividades diárias (Pincus et al., 2001). Outras dificuldades associadas aos meios de comunicação como, por exemplo, a incompatibilidade horária, a ausência ou a má qualidade da rede de comunicação via internet e os custos elevados dos contactos telefónicos, foram identificadas pelas esposas durante a ausência do marido (Martins, Santos, & Francisco, 2014).

O pré-reencontro corresponde ao mês antecedente do regresso do militar a casa. É uma fase que pode ser marcada por um conflito de emoções, porque ao mesmo tempo que se sente entusiasmo relativamente à vinda do familiar militar para casa, há também alguma apreensão, tensão, nervosismo e determinados receios (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999; Van Breda, 1996). Ainda assim, segundo o modelo de Van Breda (1996), na fase de *Antecipação do regresso*, as esposas podem experienciar confusão, irritabilidade e mudanças de apetite.

Quando se começa a perspetivar o regresso do cônjuge militar, emerge nas mulheres a preocupação com a renegociação dos papéis familiares, temendo que esta tarefa possa aumentar o conflito entre o casal. Uma das preocupações refere-se ao facto de as mulheres não saberem como abordar o assunto com o parceiro com medo de o sobrecarregar com as tarefas (Lewis, Lamson, & Leseuer, 2012). Além disso, como esta é uma fase de preparação para a reunião com o militar, normalmente, as esposas vivem uma explosão de energia, procurando rapidamente completar a lista dos afazeres antes da chegada do marido, investem na sua imagem corporal para o agradar e desenvolvem expectativas elevadas relativamente ao futuro (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999).

A fase pós-missão começa com a chegada do militar a casa e, tal como a pré-missão, a sua duração depende de cada família, podendo terminar desde três a seis meses após o regresso (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). Com o retorno do militar a casa, geralmente, o funcionamento do sistema e subsistemas familiares não volta exatamente ao estado em que estava antes do deslocamento do militar (Riggs & Riggs, 2011). Aquando da reunificação da família com o militar, o casal e respetivos filhos sentem um grande entusiasmo, mas com o passar do tempo o casal depara-se com determinados desafios do processo de reintegração do militar, nomeadamente a redefinição/renegociação dos papéis familiares, gestão das emoções fortes, passagem da constrição emocional para a relação de intimidade e a criação de um significado partilhado (Bowling & Sherman, 2008, cit. por Riggs & Riggs, 2011; Sayers, 2011; Van Breda, 1996).

Cada casal vive o processo de reintegração à sua maneira, sendo que uns podem sentir mais dificuldades que outros. Tipicamente, quando o cônjuge militar regressa, inicia-se o período de “lua-de-mel” em que o casal se reúne fisicamente, não havendo necessariamente uma ligação emocional. Num estudo com militares e esposas de militares, cerca de 50% das esposas referiram viver um período inicial de “lua-de-mel” seguido por um declínio da satisfação conjugal e depois um aumento do mesmo, sendo que o ponto mais baixo da satisfação conjugal tende a ocorrer entre o quarto e o nono mês depois da chegada do cônjuge (MacDermid, 2006). Embora algumas mulheres sintam entusiasmo com a presença do marido, estas também podem sentir alguma estranheza no contacto com o mesmo (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999), isto porque o desejo ao nível da intimidade sexual pode demorar o seu tempo a emergir e implicar, em primeiro lugar, o restabelecimento da intimidade emocional. Este processo pode ainda ser dificultado quando os membros do casal têm ideias diferentes sobre como e em que ritmo a recuperação da intimidade deve ocorrer (Paley et al., 2013).

O sentido de independência que as esposas desenvolvem durante a missão, pode gerar conflito no casal imediatamente após o regresso militar, especialmente, nos casos em que as mulheres revelam dificuldade em partilhar o poder de tomada de decisão e manifestam irritabilidade para com o parceiro, bem como o desejo de ter o “seu” próprio espaço (Bowling & Sherman, 2008, cit. por Knobloch & Theiss, 2012; Pincus et al., 2001). Tal como Van Breda (1996) apresenta na fase de *Renegociação do Contrato Conjugal*, o sentido da independência das esposas é perdido com a renegociação dos papéis conjugais.

A transição para uma relação de interdependência entre o casal é particularmente desafiante para casais menos experientes, sendo que os casais com relações mais estáveis

ultrapassam as questões da independência mais facilmente e as suas relações parecem voltar rapidamente ao que definem como normal (Karakurt, Christiansen, Wadsworth, & Weiss, 2013).

Os problemas de saúde mental do militar também podem complicar o processo de reintegração familiar. A experiência de combate e subsequentes danos psicológicos sofridos pelos militares (e.g., Perturbação de *Stress* Pós-Traumático - PSPT) são um fator de risco da satisfação conjugal, na medida em que podem prejudicar as suas relações de vinculação, conduzindo à falta de segurança e confiança na relação com o cônjuge (e também com outros familiares e amigos; Basham, 2008; Goff, Crow, Reisbig, & Hamilton, 2007). Casais, cujo membro militar tem PSPT, experienciam mais conflito e violência na relação, bem como menos coesão e expressão das emoções, o que explica o facto de as esposas dos militares com este diagnóstico revelarem maiores níveis clínicos de sofrimento relacional (Riggs, Byrne, Weathers, & Litz, 1998). Na verdade, os militares regressam das missões com um conjunto de capacidades e forças que, apesar de os ajudarem na zona de combate, podem não ser adequadas na interação com os outros e o mundo em geral, no sentido em que refletem a ausência da noção de segurança e confiança por parte do militar (Bashmam, 2008).

Após o regresso do militar, Van Breda (1996) apresenta ainda uma fase de *Reintegração e estabilização* na qual o casal se adapta às novas rotinas e papéis familiares e se verifica uma maior proximidade do casal.

Tendo em conta que, no geral, as famílias militares passam frequente e/ou repetidamente por este processo de adaptação à partida e ao regresso de um membro familiar (i.e., reorganização e procura de um novo equilíbrio), estas têm sido consideradas como famílias “acordeão” (Minuchin & Fishman, 1981, cit. por Paley et al., 2013), na medida em que o sistema familiar necessita de se retrair e de expandir para se acomodarem à presença ou à ausência do familiar militar.

Aspetos Relacionais dos Casais Militares

Os casais militares, no que diz respeito a questões relacionais, apresentam diferenças inerentes comparativamente com outro tipo de casais. As frequentes e/ou longas separações, juntamente com a elevada preocupação com a segurança do parceiro romântico, caracterizam tipicamente as relações destes casais (Merolla, 2010). À semelhança dos casais civis, as situações de *stress* desafiam a relação conjugal, mas o serviço militar, pelas razões já apresentadas, é altamente stressante para os militares e respetivos cônjuges, sobretudo perante

sucessivas missões e combates em campo de guerra (Dekel & Monson, 2010; Karney et al., 2012). Estas situações implicam repetidamente o reajustamento das famílias às tarefas da vida diária e um trabalho emocional para manter as relações familiares. Tal como nos casais não-militares (e.g., gestores de empresas, camionistas), perante uma situação de separação regular, repetitiva ou extensa, é complicado gerir os sentimentos de incerteza e ambivalência quanto à relação conjugal, bem como preservar a satisfação na relação e a confiança no parceiro (Dainton & Aylor, 2001).

Tendo em conta os desafios enfrentados pelos casais separados devido ao deslocamento militar, seria de esperar que estes apresentassem um elevado risco de divórcio, mas resultados de vários estudos têm revelado o contrário (e.g., Karney et al., 2012; Karney & Crown, 2010). Comparando casais militares com civis, os resultados do estudo de Karney et al. (2012) revelaram que os militares ativos são mais propensos ao casamento e que os casamentos militares não são mais vulneráveis ao divórcio. Mesmo com o aumento dos conflitos na última década, não se verificou um aumento do risco de divórcio entre casais militares e, para a maioria dos militares do estudo, o tempo em que estão separados das esposas também não aumenta o risco. Estes resultados podem ser explicados pela presença de determinadas atitudes pessoais (e.g., compromisso com as instituições) que podem motivar tanto o serviço militar como a manutenção do casamento, ou pelos incentivos financeiros associados ao serviço militar e fornecidos particularmente aos casados. Desta forma, visto que certas regalias são perdidas quando o militar se divorcia, estas são vistas como barreiras adicionais ao divórcio, servindo como uma motivação extrínseca para se manter casado perante circunstâncias às quais provavelmente os casais sem esta motivação não sobreviveriam. No entanto, o facto de os casais militares manterem os seus casamentos não significa que os seus processos relacionais e a sua satisfação com a relação não possam ser afetados perante toda a situação de *stress* implicada na ausência do militar e consequentes danos psicológicos e físicos (Karney et al., 2012; Karney & Crown, 2007).

De acordo com o Modelo Sistémico da Satisfação e Qualidade Conjugal (Narciso & Ribeiro, 2009), a qualidade e satisfação conjugal dependem de um conjunto de fatores internos e externos ao casal que se influenciam mutuamente. Os fatores que têm origem no sistema conjugal incluem os processos afetivos (sentimentos de amor e processos relacionais de intimidade e de compromisso com a relação), os processos comportamentais (comunicação e resolução de conflitos) e os processos cognitivos (pressupostos e crenças, perceções, expectativas e atribuições). Os fatores externos ao casal referem-se ao percurso de vida

conjugal (tempo da relação, acontecimentos de vida normativos e não-normativos) e aos fatores pessoais (estilos de vinculação e características pessoais), contextuais (família de origem, rede social e trabalho) e demográficos (idade, género e origem cultural) que têm origem noutros sistemas com os quais o casal interage. Deste modo, para se compreender melhor como é que os processos relacionais e a satisfação da relação conjugal evoluem durante as várias fases do processo de deslocamento militar, é necessário estudar particularmente os processos afetivos, cognitivos e comportamentais da relação dos cônjuges militares, além do percurso da vida conjugal e dos fatores pessoais, contextuais e demográficos que influenciam os processos relacionais e que por estes são influenciados.

De facto, perante a participação do militar numa missão internacional, o casal deve preparar-se (tal como os filhos, no caso de serem pais) para a separação prolongada, a gestão sentimentos de solidão, ressentimento ou outros que podem surgir, a possibilidade de haver limitações na comunicação com o cônjuge, bem como para o restabelecimento da intimidade entre o casal após a chegada do militar (Paley et al., 2013). Tal como demonstrado no estudo realizado por Barbudo, Francisco e Santos (2014), durante a ausência do cônjuge militar, os cônjuges revelam maior dificuldade ao nível da comunicação, não em termos do conteúdo da mensagem, mas em relação a falhas nos meios de comunicação, assim como também consideram como um grande desafio a partilha da intimidade entre os mesmos, incluindo a fase de reintegração do militar.

Importa ainda destacar que, embora o processo de deslocamento militar desafie o funcionamento do subsistema conjugal, também pode conduzir a transformações construtivas. Vários estudos demonstram que muitos casais conseguem manter relações satisfatórias ou até podem vivenciar um fortalecimento da relação (Barbudo et al., 2014; Knobloch & Theiss, 2012; Wood, Scarville, & Gravino, 1995), sobretudo quando a ligação entre o casal é suficientemente estável antes da partida do militar para a missão (Barbudo et al., 2014).

Os Recursos Internos e Externos dos Casais Militares

Apesar das características especiais do contexto em que estão inseridos e que os influenciam, como temos visto até aqui, os casais militares demonstram uma inesperada e notável resiliência face a situações de *stress*, sendo que o nível de *stress* experienciado pelos indivíduos face a adversidades está relacionado não só com a natureza do *stressor*, mas também com os recursos e forças familiares e as suas perceções sobre o *stressor* (Boss, 2002). Isto significa que os recursos de que os casais dispõem, tais como o apoio social e comunitário, os papéis familiares flexíveis e a qualidade da relação conjugal são

determinantes para o desenvolvimento da resiliência e de resistência aos stressores da vida militar (Dolan & Ender, 2008; Milgram & Bar, 1993; Wiens & Boss, 2006, cit. por Allen et al., 2011). Sendo assim, quanto maior for a capacidade de adaptação dos casais ao estilo de vida militar, mais favorável é o bem-estar psicológico e saúde física de cada cônjuge, e maior é a agilidade da unidade militar, a retenção dos soldados e a eficácia das missões (Faulke, Gloria, Cance, & Steinhardt, 2012; Hall, 2008).

Para fazer face ao *stress* associado ao deslocamento militar, as esposas dos militares recorrem a uma série de estratégias de *coping* que podem ser adaptativas (favorecem o ajustamento emocional) ou desadaptativas (dificultam o ajustamento emocional). As estratégias focadas no problema que envolvem a resolução da situação ou alteração da fonte de *stress* são mais adaptativas por conduzir a sentimentos de *empowerment* que promovem o crescimento pessoal e a descoberta de si e dos outros (Dimiceli, Steinhardt, & Smith, 2010). Num estudo com mulheres de militares em missão, verificou-se que as participantes que já tinham experienciado deslocamentos anteriores utilizavam uma estratégia positiva conhecida por “*coping* confrontativo” que traduz a capacidade para confrontar a situação e os problemas para lidar com o *stress* (Padden et al., 2011).

Outras formas positivas de lidar com a adversidade incluem o otimismo face à situação de separação, a comunicação com o militar ausente, tarefas de autocuidado (e.g., dormir, ler livros, ouvir música, fazer exercício) e a espiritualidade (Wheeler & Stone, 2010; Lapp et al., 2010, cit. por Haapala, 2012). As emoções positivas dos cônjuges constituem um recurso indispensável, tendo em conta o seu valor adaptativo e por desempenharem um papel protetor contra o *stress* e promotor de saúde e bem-estar (Faulke et al., 2012). Ainda assim, num estudo realizado com esposas de militares portugueses, estas destacaram o investimento em atividades diversas como forma de se abstraírem da ausência do marido em missão, tais como sair com amigos, escrever, fazer mudanças na casa, investir nas rotinas diárias e prestar cuidados a alguém (Martins et al., 2014).

No entanto, há quem utilize estratégias de *coping* negativas, tais como as focadas nas emoções, que incluem o evitamento, o distanciamento e auto-culpabilização para reduzir o sofrimento emocional causado pelo *stressor* (Dimiceli et al., 2010). O evitamento reflete-se na negação, no abuso de substâncias ou no envolvimento em atividades que não impliquem lidar diretamente com a situação de *stress*.

Como já referido, a qualidade da relação conjugal é também um preditor do ajustamento individual e familiar face a situações de *stress* como as missões militares. No caso dos militares, quando estes estão menos satisfeitos com o seu casamento, podem ser mais

vulneráveis ao *stress* em situações de combate (Solomon et al., 1992), o que constitui um risco enorme para o seu bem-estar geral e para o da unidade militar. A respeito das esposas dos militares, num estudo de McCubbin et al. (1976), as que relataram baixa satisfação com o casamento antes e durante o deslocamento, costumam adotar comportamentos de redução da ansiedade (i.e. estratégias focadas nas emoções) como, por exemplo, o consumo de álcool e de tabaco, o choro, a fuga ou retirada e relacionamentos extraconjugais. Por outro lado, quando a satisfação com a relação conjugal e com a vida militar é maior, as esposas tendem a adotar estratégias de procura de resolução dos problemas e de expressão dos sentimentos. Estas formas adaptativas de lidar com o *stress* da separação incluem falar com alguém sobre os sentimentos, expressar os sentimentos ao cônjuge, estabelecer relações próximas, falar com outras esposas de militares que estão a passar pela mesma experiência e o envolvimento em atividades sociais (McCubbin et al., 1976).

O apoio social intra e extrafamiliar são considerados um amortecedor de excelência face a situações que provocam elevados níveis de *stress*, tais como a participação do cônjuge militar numa missão internacional (Bell, 1991, cit. por Bell & Schumm, 1999; Frese, 1999). Estudos realizados com cônjuges de militares portugueses sugerem que a rede de apoio social assume-se como recurso principal durante a missão, sendo a família e os amigos as principais fontes referidas pelos participantes (Barbudo et al., 2014; Martins et al., 2014). Para os militares, o apoio dos companheiros da missão é mais evidente, pois é, sobretudo, com os colegas de quarto/camarata que partilham as suas principais angústias, havendo uma compreensão mútua pela experiência que estão todos a viver (Barbudo et al., 2014). Aquando do regresso do militar a casa, o apoio social também tem a sua relevância, sendo que uma família apoiante é determinante para o cuidado contínuo e recuperação do bem-estar psicológico dos militares com PSPT, caso contrário maior é o *stress* e a tensão emocional no sistema familiar (Asburi & Martin, 2012).

Também existem recursos específicos da vida militar promotores de resiliência, nomeadamente, o emprego consistente, a assistência médica, educacional e legal, bem como a presença de organizações dentro das Forças Armadas criadas especificamente para apoiar as famílias (Palmer, 2008).

Não obstante, é necessário ter sempre em consideração que existem determinados fatores de risco que aumentam o impacto negativo do deslocamento do militar, tais como a história de problemas familiares, as famílias jovens, com baixo nível de educação, baixos rendimentos e com filhos pequenos, famílias cujo cônjuge é estrangeiro, indivíduos sem afiliação à unidade militar (guarda nacional ou força militar de reserva), famílias com filhos com

debilidades e famílias monoparentais (American Psychological Association, Presidential Task Force, 2007).

Em suma, a participação dos militares em missões é uma experiência carregada de desafios que, apesar de alterarem o padrão de funcionamento habitual das famílias militares e conduzirem, nalguns casos, a problemas de saúde mental, também têm o potencial de promover a resiliência e o crescimento individual e familiar, dependendo de como os membros da família reagem à necessidade de mudança e mobilizam os seus recursos. Além disso, é reconhecido que a qualidade do funcionamento do subsistema conjugal também é um bom preditor do ajustamento individual e familiar face à situação do deslocamento do militar para missão.

Deste modo, e tendo em conta a escassez de investigação sobre o impacto de uma missão internacional na vida das famílias militares portuguesas e, especialmente, no funcionamento do subsistema conjugal, é importante saber de que forma os processos dinâmicos da relação do casal evoluem durante o processo de deslocamento militar. Como tal, a presente investigação visa (1) identificar as principais mudanças sentidas pelas esposas ao nível de relação com o cônjuge militar antes, durante e após a participação do militar em missões internacionais, e (2) identificar recursos internos e externos que ajudam as esposas a lidar com os desafios associados ao deslocamento militar.

Enquadramento Metodológico

Considerando que toda a investigação desenvolvida é orientada por um determinado paradigma científico que reflete um “conjunto de crenças e sentimentos sobre o mundo e sobre como este pode ser compreendido e estudado” (Denzin & Lincoln, 1994, p.13), assume-se que este estudo tem subjacente o paradigma de investigação Pós-positivista. Isto significa que o estudo foi desenvolvido partindo do princípio de que, embora a realidade a estudar exista, esta simplesmente pode ser apreendida de forma imprecisa e probabilística (Guba & Lincoln, 1994), dando-nos uma noção meramente aproximada e subjetiva das vivências reais dos casais militares durante o período de uma missão militar internacional.

Para uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas conjugais em contexto de deslocamento missão militar, através do relato das experiências das esposas dos militares, e tratando-se de um estudo exploratório e descritivo, recorreu-se a uma abordagem de natureza qualitativa. A metodologia qualitativa revela-se adequada quando se procura compreender um determinado fenómeno com mais detalhe, perante a carência de informação sobre o mesmo, ou no caso de se pretender acrescentar novas visões sobre temas que têm sido bastante explorados (Denzin & Lincoln, 1994; Strauss & Corbin, 1990).

O Desenho da Investigação

A Questão Inicial

Este estudo exploratório teve como ponto de partida a seguinte questão inicial:

De que forma as esposas dos militares percecionam a dinâmica conjugal no contexto da participação dos militares em missões internacionais?

O Mapa Conceptual

Segue-se uma representação gráfica que pretende ilustrar as diferentes temáticas e variáveis em estudo, bem como determinadas relações entre as mesmas.

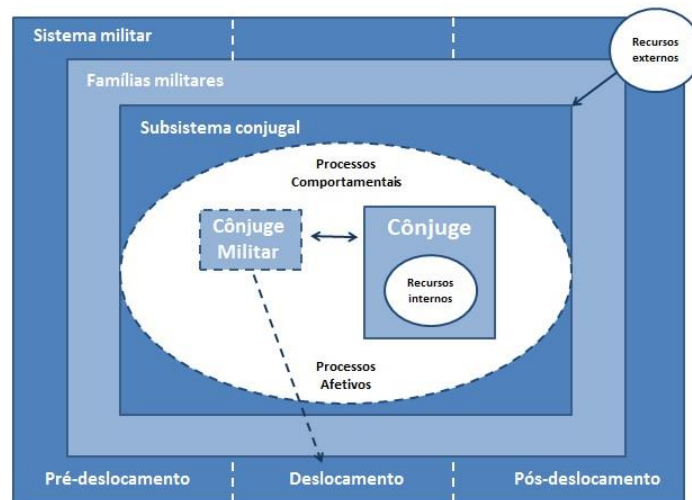


Figura 1. Mapa conceitual do estudo

A Figura 1. diz respeito ao mapa conceitual que representa graficamente as principais variáveis investigadas. Pretende-se não só compreender as percepções das esposas dos militares acerca da dinâmica conjugal (processos afetivos e comportamentais) durante as diferentes fases do processo de deslocamento, mas também identificar que recursos externos e internos as esposas identificam como atenuantes das consequências da ausência física do cônjuge militar deslocado.

Objetivos de Investigação

Considerando a carência de estudos sobre a dinâmica dos casais militares no contexto da participação do militar em missões internacionais, e particularmente em Portugal, foram estabelecidos os seguintes objetivos:

- 1) Identificar e analisar as principais mudanças sentidas pela esposa ao nível da relação com o militar antes, durante e após o deslocamento do militar em missões internacionais;
- 2) Identificar recursos internos e externos que ajudam as esposas dos militares a lidar com os desafios associados à participação em missões internacionais.

Estratégia Metodológica

Caraterização da Amostra

Na presente investigação recorreu-se a uma amostra de conveniência, tendo em conta a especificidade da população em estudo. A amostra é constituída por 13 esposas/companheiras de militares da Escola das Armas de Mafra (Portugal), com idades entre os 26 e os 48 anos ($M = 38,38$; $DP = 6,64$). Do total das participantes ($N=13$), 2 participantes também são militares e outras 2 já tiveram experiência militar. Relativamente ao tempo em que as participantes estão casadas ou a viver em união de facto com os militares, a média é de

aproximadamente 12 anos ($M = 11,54$; $DP = 6,45$). Importa ainda referir que de entre as 13 participantes, 3 destas não têm filhos, sendo que as restantes 10 têm em média 2 filhos ($M = 1,9$; $DP = 0,57$), com idades compreendidas entre os 7 meses e os 21 anos, na altura da última missão do militar. No que respeita ao nível de escolaridade das participantes, 8 têm o curso de Ensino Superior, 3 têm o 9º ano de escolaridade e 2 completaram o 12º ano. As participantes assumiram que os respetivos cônjuges militares participaram, pelo menos uma vez, numa missão internacional. De acordo com as informações recolhidas, as missões dos cônjuges militares foram realizadas em locais distintos - Afeganistão, São Tomé, Timor, Uganda, Angola, Bósnia e Kosovo -, sendo o Afeganistão o palco de maior número de missões.

Instrumentos Utilizados

Neste estudo recorreu-se aos seguintes instrumentos:

Guião da Entrevista Semiestruturada

Com vista a recolha de informação rica e aprofundada sobre o tema em estudo, utilizou-se um guião de entrevista semiestruturada, construído para a presente investigação. A entrevista semiestruturada permite que os indivíduos expressem mais livremente os seus pontos de vista acerca do fenómeno em estudo do que numa entrevista ou num questionário padronizados (Daly, 2007; Flick, 2005). Este tipo de entrevista é orientada por um conjunto de questões-chave que proporcionam alguma organização e estruturação na condução da mesma, evitando, assim, a dispersão dos entrevistados e servindo como um recurso para o entrevistador, pois, apesar de permitir que seja dada atenção plena ao que é dito pelo sujeito, também ajuda a manter o foco nas questões de investigação (Daly, 2007; Flick, 2005). Além disso, embora o guião seja constituído por questões previamente definidas, este apresenta um nível considerável de flexibilidade que possibilita o entrevistador improvisar e introduzir novas questões durante a entrevista (Wengraf, 2001).

Deste modo, anteriormente à realização das entrevistas foi construído³ um guião da entrevista dividido por 3 linhas gerais de condução da mesma (Apêndice I). A primeira parte da entrevista não só diz respeito à transmissão da informação acerca dos objetivos/duração/conteúdo da entrevista, e dos aspetos deontológicos, mas também envolve um momento de reenquadramento e explicitação das várias fases do processo de deslocamento militar. A segunda parte do guião integra os temas gerais que se pretende abordar durante a entrevista - Pré-deslocamento, Deslocamento, Pós-deslocamento e

³ O Guião da entrevista semiestruturada foi construído pelo aluno de doutoramento em que se insere este estudo, contando com a colaboração das alunas de Mestrado Andreia Bóia e Telma Marques.

Experiência entre missões, sendo que cada tema é composto por determinados blocos temáticos (e.g., Família em geral, Conjugalidade, Parentalidade) que apresentam um conjunto de objetivos gerais. Na última parte da entrevista há um momento de agradecimento pela participação e de esclarecimento de dúvidas relativamente ao projeto do aluno de doutoramento.

Questionário Sociodemográfico

Este instrumento foi aplicado com o intuito de obter informação sobre a caracterização sociodemográfica das participantes (e.g., idade, estado civil, tempo de relação, habilitações literárias), bem como dados referentes à vida militar (e.g., número de missões internacionais, categoria do militar). Adicionalmente são recolhidas informações complementares associadas à experiência vivida das missões que podem ser relevantes para a interpretação dos resultados (Apêndice II).

Procedimento na Recolha de Dados

A recolha da amostra para o estudo foi realizada a partir dos contactos informais disponibilizados pelo investigador principal do projeto, sendo que o Exército Português já tinha previamente autorizado a recolha de dados no âmbito da tese de doutoramento já referida, cujo projeto tinha também sido previamente aprovado pela Comissão de Deontologia da FPUL. As entrevistas decorreram entre Fevereiro e Junho de 2014, em Mafra e em Lisboa. Tendo sempre em consideração a disponibilidade e a preferência das participantes, os locais das entrevistas foram um pouco distintos – residência do casal, local de trabalho da esposa ou Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Contudo, independentemente do local, escolheu-se sempre um espaço silencioso, bem iluminado e com mobiliário apropriado, prevenindo qualquer interrupção na condução das entrevistas. A aplicação das mesmas teve uma duração média de 1 hora e 10 minutos.

Após a apresentação sucinta dos objetivos do estudo, as participantes leram e assinaram o consentimento informado (Apêndice III), prosseguindo, de seguida, com o preenchimento do questionário sociodemográfico.

As entrevistas realizadas foram gravadas em formato áudio, facilitando, assim, o trabalho dos investigadores na transcrição dos relatos das esposas dos militares sobre as suas vivências ao longo do processo de deslocamento militar.

Análise dos Dados

Após a transcrição das entrevistas semiestruturadas, procedeu-se à análise qualitativa das respostas apenas referentes à dinâmica conjugal, através da Análise Temática (Boyatzis, 1998; Braun & Clarke, 2006). A Análise Temática é um método que envolve a identificação, a análise e a descrição de padrões/temas contidos nos dados recolhidos das entrevistas.

No presente estudo, o processo de Análise Temática foi desenvolvido com recurso ao *software* QSR NVivo10 que contém um conjunto de ferramentas úteis para o processo de análise da informação qualitativa (Bazeley, 2007).

O processo de análise dos dados recolhidos iniciou-se com a leitura aprofundada das entrevistas transcritas, procurando identificar temas ou conceitos relevantes para o estudo. Posteriormente, procedeu-se ao processo de codificação dos dados que envolveu a atribuição de significados ou categorias às referências de texto identificadas. Neste caso, o Nvivo viabilizou a criação de categorias (*nós*) onde foram armazenadas todas as referências codificadas e correspondentes (Bazeley, 2007; Hutchinson, Johnston, & Breckon, 2010). A categorização foi realizada tendo por base o processo abdutivo (Daly, 2007), o que significa que na criação das categorias, foram considerados tanto os temas pré-existentes na literatura (dedução), como os relatos das participantes nas entrevistas (indução). De acordo com Daly (2007), este processamento inferencial tem o potencial de conduzir o investigador a caminhos potencialmente inovadores ao contribuir para novas interpretações plausíveis dos dados em relação à teoria.

Durante a codificação, o aumento do número de categorias foi dando origem a uma estrutura hierárquica de categorias de nível superior e inferior - a *árvore de categorias* (Apêndice IV). Numa fase posterior do processo de análise, foram analisadas as relações entre as categorias definidas, através da criação de *matrizes de codificação* no Nvivo (Hutchinson et al., 2010).

As informações extraídas dos questionários sociodemográficos que dizem respeito à idade, estado civil, tempo de casamento/união de fato, nº de filhos (e idades), nível de escolaridade e à vida militar, foram introduzidas no *software* como atributos das participantes.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

A análise temática das respostas obtidas nas entrevistas culminou na identificação de 150 categorias interrelacionadas e organizadas num sistema hierárquico. Para responder aos objetivos do estudo, foram definidas as seguintes categorias principais:

- 1) *Fases do Deslocamento Militar* que incluem o *Pré-deslocamento militar* (23,3% das referências codificadas), *Deslocamento militar* (55,5%) e *Pós-deslocamento militar* (21,2%) da missão.
- 2) *Evolução dos processos relacionais* que corresponde à percepção das participantes quanto à *Manutenção* (28,3%) ou à *Alteração* (71,7%) dos processos relacionais do casal. A alteração refere-se à *quantidade*, *qualidade*, *intensidade* ou à *mudança em geral*.
- 3) *Aspetos da conjugalidade* que dizem respeito aos *Processos dinâmicos da relação* (39,5%), aos *Aspetos periféricos à relação* (41,5%) e a outras categorias associadas à relação do casal, nomeadamente as *Respostas emocionais* das esposas⁴ (9,7%), o *Impacto percebido na relação* (6,1%), a *Omnipresença do militar* (1,9%) e a *Preparação de agraços para o militar* (1,3%).

Segue-se uma apresentação detalhada dos resultados das três categorias principais. Estas serão analisadas, em simultâneo, para se perceber a evolução dos processos relacionais do casal nas diferentes fases da missão. Adicionalmente serão apresentadas algumas citações das participantes⁵ para melhor transmitir as suas experiências vivenciais e relacionais durante as fases da missão.

FASES DO DESLOCAMENTO MILITAR

Dos relatos das participantes foram identificadas subfases distintas em cada uma das três fases principais da missão. Neste sentido, na fase precedente à missão, além do *Pré-deslocamento em geral*, foram mencionadas três subfases distintas: *Momento da Notificação*, *Período de treino militar* e *Véspera da partida do militar*. Durante a missão, além do *Deslocamento em geral*, surgiram as subfases *Período de licença* e *Pré-reencontro*. Após o regresso do militar, além do *Pós-deslocamento em geral*, surgiram duas subfases: *Fase da lua-de-mel* e *Fase da readaptação*.

⁴ Visto que 11 das 13 participantes são casadas (e as outras duas vivem em união de facto), serão sempre utilizados na apresentação e discussão dos resultados os termos “esposa”, “marido” e “cônjuges”.

⁵ As citações das participantes serão apresentadas com nomes fictícios de modo a garantir o seu anonimato.

ASPETOS DA CONJUGALIDADE

Como já apresentado inicialmente, os *Aspetos da conjugalidade* dividem-se em seis subcategorias referentes à relação entre as participantes e o cônjuge/companheiro militar.

Processos dinâmicos da relação

Quanto aos processos dinâmicos da relação do casal surgiram as seguintes subcategorias: *Comunicação do casal* (24,6%), *Espaço Interpessoal* (23,7%), *Intimidade* (23,3%), *Controlo relacional* (14%), *Conflito relacional* (8,5%), e *Tempo em casal* (5,9%).

Comunicação do casal

Ao nível da comunicação do casal resultaram três subcategorias: *Comunicação em geral* (46,7%), *Frequência da comunicação* (28,3%) e *Conteúdo da comunicação* (25%).

Fase do pré-deslocamento militar

Quanto à fase precedente ao deslocamento para missão, destaca-se a subcategoria da *Comunicação em geral* com 6 das 8 referências codificadas nesta fase, sendo estas sobretudo referentes à *Manutenção* da mesma. As referências à *diminuição* da comunicação entre o casal surgem associadas à característica *Militar reservado*, enquanto o *seu aumento* verificou-se particularmente na *Véspera da partida*.

Ele fica sempre mais calado, é uma pessoa mais reservada, (...) às vezes é mais a proximidade ao deslocamento que faz com que as pessoas depois se abram, sabemos que depois já não há tempo, está perto, temos que falar de tudo (...). (Rute, 36 anos, com filhos)

Fase do deslocamento militar

Na fase do deslocamento militar, destaca-se a *Frequência diária da comunicação* (16 das 46 referências obtidas) que foi mencionada por 11 das 13 participantes. A comunicação diária com o militar durante a sua ausência é possível pela existência de determinados *Meios de comunicação*. Também com 34,8% das referências obtidas nesta fase surge a *Comunicação em geral*, verificando-se um *aumento* e *diminuição* da comunicação (com 7 e 5 referências, respetivamente). Esta *diminuição* tem a ver com a presença de determinados fatores de *stress* [*Dificuldades associadas aos meios de comunicação* e o *Local da missão* (*Afeganistão*)] e da característica pessoal *Militar Reservado*. Em termos do *Conteúdo de comunicação*, as 15 referências obtidas dizem respeito à comunicação sobre a *Vida do casal*, *Questões práticas do*

quotidiano e Vida dos filhos.

(...) Depois quando foi para o Afeganistão, a primeira missão foi horrível, (...) todos os dias comunicações zero, (...). Não conseguíamos falar com ele (...). (Antónia, 39 anos, com filhos)

Fase do pós-deslocamento militar

Relativamente à fase posterior ao deslocamento do militar, apenas se destacou a *Comunicação em geral* (6 referências), tendo sido referido muito mais referido o *aumento* da comunicação entre o casal, sobretudo na subfase da *Lua-de-mel*.

(...) há sempre aquela necessidade de falar mais, de estar mais presente, de... Ou seja, aqui há mais a preocupação de o transmitir, não é? (Anabela, 33 anos, sem filhos)

Espaço interpessoal

A categoria *Espaço interpessoal* diz respeito ao espaço de conexão entre os cônjuges, sendo que este pode ser variável consoante as circunstâncias da vida do casal. Neste sentido, surgiram as subcategorias *Distanciamento* (39,6%), *Readaptação* do casal (29,3%), *Proximidade* (25,9%) e *Independência da mulher* (5,2%). Embora o *Distanciamento* apresente maior percentagem de referências, a *Proximidade* foi referida por 7 das 13 participantes e o *Distanciamento* apenas por 5.

Fase do pré-deslocamento militar

Em relação à fase do pré-deslocamento militar, destacou-se o *Distanciamento* do casal com 14 das 17 referências obtidas, verificando-se em duas referências um *aumento* do distanciamento.

(...) eles estão cá mas não estão cá, (...) eu sou capaz de lhe dizer uma coisa a ele que já lhe disse e ele não se lembra (...). Então prefiro que não esteja mesmo (...). (Rute, 36 anos, com filhos)

No que diz respeito à subcategoria *Proximidade*, verificou-se o seu *aumento* e a sua *manutenção*, especialmente na *Véspera da partida* do militar.

(...) Notamos que...tentamos sempre nos aproximar mais, pela ausência que vai haver, não é? É pela ausência mesmo. (Carolina, 37 anos, com filhos)

Fase do deslocamento militar

Considerando o período de deslocamento militar, surgiram tantas referências ao *Distanciamento* (4) como à *Proximidade* (4) entre o casal. Enquanto uma participante referiu um aumento do *Distanciamento* entre o casal durante este período, verificou-se, ainda assim, um aumento e a manutenção da *Proximidade*.

(...) E nesta fase, ele ligava-me todos os dias ou mandava-me uma mensagem todos os dias, o que quer que seja. (...) e ele acaba por estar mais próximo, porque ele sente mais necessidade, porque ele é que está fora da rotina, ele é que está longe (...). (Antónia, 39 anos, com filhos)

Ainda assim, embora com menor relevância, também surgiu a subcategoria da *Independência da mulher*, isto significa que, sem a presença do cônjuge militar, as esposas gerem a sua vida ao seu ritmo e à sua maneira.

Eu senti que há coisas boas quando ele não está cá e isso é preciso ser preparado, que é “só eu é que mando”... e adaptar-me a isso novamente custa um bocadinho... (Rute, 36 anos, com filhos)

Fase do pós-deslocamento militar

Quanto à fase posterior à missão, a subcategoria *Readaptação ao casal* destaca-se com maior número de referências (18 das 32 referências obtidas), seguindo a *Proximidade* com 8 referências e o *Distanciamento* com 6. Enquanto a *Readaptação ao casal* corresponde maioritariamente à *Fase de readaptação* do ciclo da missão (com 13 das 18 referências), a *Proximidade* foi sobretudo referida na *Fase da lua-de-mel* (6 referências) e como tendo havido um aumento. O *Distanciamento* surgiu tanto na fase do *Pré-deslocamento em geral* como na *Fase da Readaptação*, estando relacionado com a característica *Militar Reservado e Consequências emocionais e comportamentais no militar* da sua experiência da missão, como, por exemplo, a agressividade, a ironia, o distanciamento e tensão emocional.

(...) a fase mesmo depois da chegada, talvez haja uma maior proximidade. Há uma necessidade de estarmos fisicamente e de partilhar e do carinho. (Anabela, 33 anos, sem filhos)

(...) Pronto, depois é tudo uma adaptação, não é? Adaptação ao vivermos com outra pessoa outra vez. Partilhar as mesmas coisas, a mesma casa de banho, a mesma cama... (Fátima, 32 anos, com filhos)

Intimidade

Ao nível da intimidade do casal surgiram sete subcategorias: *Apoio emocional*, *Confiança*, *Empatia*, *Paixão*, *Sexualidade* e *Partilha* (de *Sentimentos e afetos* e de *Preocupações e receios*). A *Partilha de sentimentos e afetos* destacou-se com 57,1% das referências codificadas.

Fase do pré-deslocamento militar

Em relação à fase precedente à missão, foi a subcategoria da *Partilha de sentimentos e afetos* que apresentou maior número de referências (7 das 13 referências codificadas), sendo que nenhuma das subcategorias da *Evolução* se destacou. Quanto à *Sexualidade*, verificou-se uma *mudança em geral* ou a *manutenção* da mesma. Em particular, na *Véspera da partida do militar* foi referido um *aumento* da *Sexualidade* e a *manutenção* do *Apoio emocional*.

(...) *Só mesmo aproveitar o tempo para dar beijinhos e para dar abraços, porque os beijinhos e abraços eu não vou ter durante meses.* (Sónia, 46 anos, com filhos)

Fase do deslocamento militar

Na fase da missão propriamente dita, tal como na fase anterior, a *Partilha de sentimentos e afetos* também apresentou maior relevância em relação às outras subcategorias, contando com 15 das 22 referências obtidas, sendo que a maior parte diz respeito ao *aumento* dessa partilha.

Claro que quando uma pessoa está afastada, as pessoas ficam muito mais vulneráveis, é diferente. Acaba-se por expressar às vezes mais do que no dia-a-dia (...). (Tânia, 39 anos, com filhos)

Adicionalmente foram referidas outras subcategorias da *Intimidade*, nomeadamente, a *diminuição* da *Partilha de preocupações e receios*, o *aumento* da *Empatia* e a *manutenção* da *Confiança* e do *Apoio emocional*.

Fase do pós-deslocamento militar

Em relação à fase do *Pós-deslocamento em geral*, a subcategoria da *Partilha de sentimentos e afetos* contou com 4 referências, destacando-se a sua *alteração*. Porém, embora em menor número, também foi referido um *aumento* da *Empatia*, bem como a *manutenção* do *Apoio emocional* e da *Sexualidade*. Na *Fase da lua-de-mel*, em particular, destacou-se o

aumento da *Partilha de sentimentos e afetos*, *Sexualidade* e da *Empatia*, bem como emergiu a subcategoria *Paixão*. Quanto à *Fase da readaptação*, verificou-se um aumento, diminuição e manutenção da *Partilha de sentimentos e afetos*, sendo que a diminuição surgiu relacionada com a característica *Militar Reservado*.

(...) “Bem, agora vem e vem-me para aí...maluco da cabeça!”. Foi o que eu pensei. Por isso é que eu sempre tive medo. Mas não, por acaso não. (...) Passou a demonstrar mais os sentimentos que tinha do que no quotidiano. (Fernanda, 47 anos, com filhos)

Controlo relacional

A categoria *Controlo relacional* diz respeito aos papéis conjugais e à distribuição de poder em determinadas áreas da vida do casal. Das entrevistas, emergiram duas subcategorias principais: 1) *Responsabilidades* (76,5%) - *individuais* (65,4%) e *partilhadas* (34,6%); e 2) *Tomada de decisão* (23,5%) - *conjunta* (87,5%) e *autónoma* (12,5%). Importa referir que a subcategoria das *Responsabilidades individuais* está associada à responsabilidade redobrada e a um sentimento de sobrecarga ao nível das responsabilidades e tarefas na ausência do militar.

Fase do pré-deslocamento militar

Relativamente à fase precedente à missão, foram destacadas pelas participantes as subcategorias *Responsabilidades individuais*, *Responsabilidade partilhadas* e *Tomada de decisão conjunta*. Adicionalmente, verificou-se um aumento das *Responsabilidades individuais*, sendo que este resultado está diretamente relacionado com a presença da subcategoria *Distanciamento*.

Quer dizer, ele fica sempre menos disponível. (...) ele está menos presente nas tarefas domésticas, temos duas filhas... (...) portanto, fico mais sobrecarregada (...). (Rute, 36 anos, com filhos)

Fase do deslocamento militar

No que diz respeito ao período da missão, a subcategoria *Responsabilidades individuais* foi mais evidente, contando com 14 das 19 referências totais. Ainda assim, uma participante (sem filhos) referiu a *manutenção* das *Responsabilidades partilhadas* e outra participante considerou que a *Tomada de decisão conjunta* foi mantida mesmo na ausência do militar.

(...) É responsabilidade redobrada, é tudo a dobrar... e estou um bocadinho por minha conta! Isso é a parte má...é eu chegar a casa e ele não estar. (Margarida, 48 anos, com filhos)

Fase do pós-deslocamento militar

Quanto à fase posterior à missão, destaca-se a subcategoria *Responsabilidades partilhadas* que contou com 6 das 8 referências obtidas nesta fase. Além disso, e apesar do número reduzido, a *Tomada de decisão conjunta* também foi mencionada.

Estamos habituadas a estar sozinhas, de repente temos uma pessoa...uma pessoa! Que é a nossa pessoa, o nosso companheiro, (...) Tivemos ali uma fase do namoro e agora casámos outra vez, e temos que repartir e dividir tarefas, e recomeçar tudo outra vez. (Fátima, 32 anos, com filho)

Conflito relacional

Ao nível do conflito entre o casal, resultaram três subcategorias gerais: *Existência de conflitos* (53,6%), *Estratégias para lidar com o conflito* (32,1%) e *Fontes e temas de conflito* (14,3%).

Fase do pré-deslocamento militar

Relativamente à fase do pré-deslocamento militar, enquanto uma participante fez referência ao *aumento* dos conflitos entre o casal, outra participante relatou a *diminuição* dos mesmos. Adicionalmente surgiu a *Menor disponibilidade do militar* como fonte de conflito, bem como a *Aceitação*, a *Conversa* e o *Evitamento* como estratégias para lidar com o conflito.

(...) Como sabemos que vai haver aquela ausência, para que é que vamos discutir? Vamos evitar aquela situação... (Carolina, 37 anos, com filhos)

Fase do deslocamento militar

Na fase do deslocamento militar, a subcategoria *Existência de conflitos* foi mais evidente em relação às restantes fases, apresentando 9 das 15 referências obtidas, verificando-se sobretudo uma *diminuição* dos mesmos. A presença de conflitos foi referida como estando relacionada com as *Dificuldades associadas aos meios de comunicação* (fator de stress) e o *aumento* dos conflitos como estando associado ao *Tempo da missão* (6 meses).

Todas as vezes que ele esteve fora, nós nunca tivemos conflitos. Não vale a pena, até porque não vale a pena se desentender por uma pessoa que não está à minha frente, ponto número.
(Sônia, 46 anos, com filhos)

Ainda durante a ausência do militar, como estratégias para lidar com os conflitos entre o casal surgiram a *Cedência*, a *Conversa* e o *Evitamento*. Relativamente às *Fontes e temas de conflito*, destacaram-se a *Ambiguidade na comunicação*, a *Distância física* e o *Evitamento do militar*.

Fase do pós-deslocamento militar

Em relação ao pós-deslocamento militar, emergiram apenas a *Existência de conflitos* (associada às *Consequências emocionais e comportamentais no militar*) e a *Conversa*, como estratégia para lidar com o conflito.

Há, porque depois há conflitos também, porque eles nos dão respostas tortas, nem sempre são as pessoas mais doces (...). (Marta, 45 anos, sem filhos)

Tempo em casal

A categoria *Tempo em casal* refere-se a atividades e momentos passados entre o casal (e.g., passar um fim de semana fora, ir de férias juntos, ir ao cinema). Considerando as diferentes fases da missão, constatou-se que há mais referências sobre o tempo em casal no *Pré-deslocamento militar* (6 das 14 referências obtidas), seguindo o *Pós-deslocamento militar* (4 referências) e, por fim, o *Período de Licença*.

Aspetos periféricos à relação

Relativamente aos aspetos periféricos à relação do casal foram identificadas como principais categorias os *Recursos* (70,3%), os *Fatores de stress* (25,4%) e as *Características pessoais dos cônjuges* (4,2%).

Recursos Externos e Internos

A categoria *Recursos* divide-se em *Recursos externos* (69,4%) e *Recursos internos* (30,6%). A primeira diz respeito a recursos exteriores que atenuam o impacto dos desafios associados à missão e inclui as subcategorias: *Suporte social* (*Fonte de suporte social* e *Tipo de suporte social percebido*), *Meios de comunicação*, e *Possibilidade de estar com o militar durante a missão*. A segunda refere-se a recursos individuais ou estratégias levadas a cabo

pela esposa para superar os desafios associados à missão e contém 11 subcategorias: *Atitude positiva*, *Controlo emocional*, *Experiência adquirida de outras missões*, *Experiência militar*, *Adaptação à ausência do militar*, *Iniciativa para o diálogo*, *Organização do tempo* (dividida por *Atividades específicas de organização do tempo* e *Organização do tempo em geral*), *Respeito pela opção do militar* e *Valorização da atividade profissional do militar*.

Fase do pré-deslocamento militar

Em relação à fase anterior à missão, ao nível dos *Recursos Externos*, emergiu apenas a subcategoria *Suporte Social* com 14 das 35 referências obtidas. Do total das referências obtidas, 8 dizem respeito aos *Amigos* e 6 referem-se à *Família* como fonte de suporte social. A subcategoria *Amigos* está associada sobretudo ao *Apoio emocional* e ao *Convívio Social* como tipo de apoio social percebido. Quanto à subcategoria *Família*, o total das suas referências dizem respeito ao *Apoio indiferenciado* e ao *Apoio funcional* como tipo de apoio social percebido.

(...) *Essa semana acho que foi mesmo...tipo...deixámos a menina um bocadinho de parte, à minha mãe, que estava lá, e à noite, principalmente à noite, íamos disfrutar um bocadinho de nós os dois e gozar um bocadinho...matar as saudades que já estavam a começar.* (Fátima, 32 anos, com filho)

Considerando ainda os *Recursos internos* (21 referências), destacaram-se a *Atitude positiva*, a *Experiência adquirida de outras missões*, o *Controlo emocional* e a *Valorização da atividade profissional do militar*. Embora com menor relevância, também foram referenciadas a *Experiência militar*, a *Iniciativa para o diálogo* e a *Organização do tempo disponível*.

(...) *nós somos pessoas que temos uma boa postura e uma atitude positiva perante isto. Ele vai e há-de correr tudo bem, não nos focamos muito no poder acontecer alguma coisa. Os riscos existem, claro que sim!* (Carolina, 37 anos, com filhos)

Fase do deslocamento militar

Analisando a fase da missão militar, além do *Suporte social*, surgiram os *Meios de Comunicação* e a *Possibilidade de estar com o militar durante a missão* como recursos externos. Este último recurso, apesar de ter sido abordado por apenas uma participante, contou com 4 referências. Quanto à subcategoria *Meios de comunicação*, a *Chamada*

telefónica e a *Videoconferência* foram os meios de comunicação mais evidentes nesta fase, contando com 11 e 10 referências respetivamente. Porém, apesar do menor destaque, também foram referenciados o *E-mail*, a *Internet em geral*, as *Mensagens de texto*, o *Envio de encomendas*, a *Carta* e as *Tecnologias da Informação e Comunicação em geral*. Em relação ao *Suporte social*, verificou-se que os *Amigos* e a *Família*, como fonte de apoio social, foram mencionados com muito mais frequência nesta fase do que nas restantes (44 e 31 referências respetivamente). No que toca à subcategoria *Amigos*, esta surgiu associada sobretudo ao *Convívio Social* (16 referências) e *Apoio emocional* (9 referências), apesar de serem também referidos, nalguns casos, como prestadores de *Apoio funcional* (7 referências). A subcategoria *Família* é referida especialmente como prestadora de *Apoio funcional* (15 referências). Além disso, a *Comunidade* (e.g., ama, avó da amiga da filha) também foi referenciada como prestadora de *Apoio funcional*.

(...) *O facto de ele estar fora fez com que eu tivesse lá mais gente em casa, se calhar fosse mais vezes até ao teatro ou com uma amiga ou com outra, não é?* (Rute, 36 anos, com filhos)

Ainda nesta fase, em termos de *Recursos internos*, destacaram-se as seguintes subcategorias: *Organização do tempo disponível* (12 referências), que passa, por exemplo, fazer exercício físico, sair com as filhas, tirar um curso; *Experiência adquirida de outras missões* (7 referências); *Atitude positiva* (7 referências); *Experiência militar* (4 referências); *Valorização da atividade profissional do militar* (3 referências).

(...) *há todo um... um mecanismo para nos manter saudáveis psicologicamente e há uma necessidade de... o que é que eu faço agora? o que é que eu faço logo? e o que é que eu faço amanhã? para nos mantermos ocupados, isso sim.* (Anabela, 33 anos, sem filhos)

Fase do pós-deslocamento militar

Quanto ao período seguinte da missão militar e considerando os *Recursos externos*, emergiu a subcategoria *Suporte social* com o total de 24 referências. Neste sentido, os *Amigos* contaram com 14 referências, estando a maior parte destas associadas ao *Convívio social*. A *Família* obteve 9 referências e foi abordada sobretudo como prestadora do *Apoio indiferenciado*, mas também está associada ao *Apoio funcional* e *Convívio social* nalguns casos. A *Comunidade* também foi referida associada aos tipos de apoio referido anteriormente (apoio funcional e convívio). Também nesta fase, embora com menor frequência, foi referida a *Experiência adquirida de outras missões* como recurso individual.

Fatores de stress Associados e Externos à missão

Os fatores de *stress* surgiram divididos em *Fatores de stress associados à missão* (76,6%) e *Fatores de stress externos à missão* (23,4%). A primeira refere-se a acontecimentos de *stress* ou condicionantes da própria missão e a segunda diz respeito a acontecimentos de vida stressantes, sejam eles normativos ou não-normativos.

Fase do pré-deslocamento militar

A respeito da fase anterior à missão, emergiram 12 referências a *Fatores de stress associados à missão*. No *Pré-deslocamento militar em geral*, foram referidos sobretudo o *Local da missão (Afeganistão)*, *Nomeação para a missão*, *Preocupação da família de origem*, *Treinos de preparação do militar* e *Voluntariedade da missão*. No *Momento da notificação*, surgiram 6 referências, destacando-se o *Conhecimento tardio da missão por parte da esposa* e a *Voluntariedade missão*. No *Período de treino militar*, surgiu o fator de *stress* referente aos *Treinos de preparação do militar*. Também, nesta fase, foram relatados determinados *Fatores de stress externos à missão*, especialmente a *Doença* da própria participante, a *Crise conjugal* e o *Processo de gravidez*.

Fase do deslocamento militar

Relativamente à fase da missão militar, esta contou com maior número de *Fatores de stress associados à missão* (31) do que as restantes fases. Neste sentido, destacaram-se as subcategorias *Local da missão (Afeganistão)*, com 13 referências, e *Dificuldades associadas aos meios de comunicação* (10 referências), seguindo o *Tempo da missão (6 meses)*, *Ferimento do militar*, *Morte de um militar* e *Preocupação da família de origem*.

(...) E é o fato de ser no Afeganistão, não é? Estarmos sempre a ouvir notícias e na primeira missão morreu lá um que era nosso vizinho, pronto, (...) foi duro pela preocupação se ele morria lá, (...) era muito tempo e não se vislumbrava o regresso. (Rute, 36 anos, com filhos)

Ainda nesta fase, surgiram 9 referências a *Fatores stress externos à missão*, nomeadamente a *Doença*, a *Perda de um familiar*, o *Processo de gravidez* e a *Crise conjugal*.

(...) No primeiro ano, quando ele foi para Timor, a minha mãe foi operada a um cancro e eu passei aquele ano todo, ele lá e eu sozinha a gerir muita coisa. (...) Numa das missões, morreu-lhe a avó, depois uma entre as tantas a minha mãe teve cancro novamente. (Antónia, 39 anos, com filhos)

Fase do pós-deslocamento militar

No que toca à fase posterior à missão, os *Fatores de stress associados à missão* contaram com 13 referências que destacaram sobretudo as *Consequências emocionais e comportamentais no militar* (6 referências). Ainda assim, também foram abordados o *Tempo da Missão* (6 meses), o *Local da missão* (*Afeganistão*), os *Segredos associados à missão*, a *Voluntariedade da missão* e a *Desvalorização da participação do militar numa missão* como fatores de *stress*.

(...) *As respostas que eles nos dão são mais bruscas, eles são irónicos (...) depois vêm com uma série de segredos, porque não podem contar uma série de coisas.* (Marta, 45 anos, sem filhos)

Quanto a *Fatores de stress externos à missão*, uma participante referiu a *Doença* da própria como fator de *stress*, visto simultaneamente como uma oportunidade de reforço da relação conjugal.

Respostas emocionais das esposas

Fase do pré-deslocamento militar

Considerando a fase do pré-deslocamento militar, surgiram como *Respostas emocionais* as seguintes subcategorias: *Tristeza*; *Preocupação com o bem-estar do militar* (associada ao *Local da missão* (*Afeganistão*)); *Sentimento de abandono* (associada à *Voluntariedade da missão*); *Felicidade*; *Zanga*; *Tranquilidade*; *Ansiedade* e *Medo*.

(...) *É tristeza e insegurança (...). É o medo de ele ser ferido, é o medo que alguma coisa corra mal, (...) há outros medos, porque eles vão estar longe da família, não sabemos com que tipo de pessoas eles vão estar a lidar (...).* (Marta, 45 anos, sem filhos)

Fase do deslocamento militar

Em relação à *Fase do deslocamento em geral*, surgiram como principais *Respostas emocionais* a *Preocupação com o bem-estar do militar*, a *Saudade* (associada às *Dificuldades associadas aos meios de comunicação*) e a *Insegurança face à relação conjugal*. Ainda assim, outras reações ou manifestações emocionais surgiram relacionados com o *Local da missão* (*Afeganistão*), tais como a *Ansiedade*, a *Desorientação* e o *Choro*. Em particular, no *Período de licença*, foi relatada por uma participante, num primeiro momento, a *Insegurança face à relação conjugal* e, num momento posterior, a *Tranquilidade*. Na fase do *Pré-*

reencontro, a *Ansiedade* foi bastante evidente, contando com 9 referências, sendo uma destas associada ao *Ferimento do militar*.

(...) É a contagem decrescente! É o que nós fazemos, é contar os dias! E aí percebe-se que estamos ansiosos para estar juntos. (Margarida, 48 anos, com filhos)

Fase do pós-deslocamento militar

Tendo em consideração a fase do pós-deslocamento militar, surgiram 12 referências a *Respostas emocionais*, destacando-se as subcategorias *Tranquilidade*, *Saudade* e *Felicidade*.

(...) O pós-deslocamento é sempre uma boa fase (...). Está tudo cheio de saudades, é tudo maravilhoso. (Rute, 36 anos, com filhos)

Impacto percebido na relação

O *Impacto percebido na relação* inclui as subcategorias *Dificuldades na relação* (impacto negativo), *Fortalecimento da relação* (impacto positivo) e *Neutralidade* (sem impacto negativo ou positivo).

Fase do pré-deslocamento militar

Relativamente à fase anterior à missão, foi mais evidente a subcategoria *Dificuldades na relação* (6 das 7 referências obtidas), estando sobretudo relacionada com o *Distanciamento* entre o casal.

(...) mas eu acho que a relação sai sempre prejudicada quando há uma notícia de um deslocamento, acho que fica sempre pior... (Rute, 36 anos, com filhos)

Fase do deslocamento militar

Quanto à fase do deslocamento militar, foi abordado sobretudo o *Fortalecimento da relação*, contando com 7 das 9 referências obtidas. Contudo, também foram referidas as subcategorias *Dificuldades na relação* [associada à *Existência de conflitos* e *Tempo da missão* (6 meses)] e *Neutralidade*.

(...) Acho que até é bom, porque são três meses que ele está fora e a gente vê o quanto aquela pessoa nos faz falta e até nos apercebemos do quanto a gente gosta da pessoa e acho que fortalece a relação. (Anita, 26 anos, com filho)

Fase do pós-deslocamento militar

A respeito da fase do *Pós-deslocamento militar em geral*, destacam-se o *Fortalecimento da relação* e as *Dificuldades na relação*, estando a última associada ao *Distanciamento*, à *Readaptação ao Casal* e ao *Tempo da missão (6 meses)*. No *Fase da lua-de-mel*, em particular, foi mais evidente o *Fortalecimento da relação*, enquanto na *Fase da readaptação* foram mais referidas *Dificuldades na relação* (associadas à *Readaptação ao casal* e às *Consequências emocionais e comportamentais no militar*).

Aquele primeiro mês é muito difícil, é muito difícil, porque não só eu, talvez ele também, sentimos a falta de estar um com o outro, mas ao mesmo tempo sentimos que estamos a invadir o espaço um do outro, porque acabamos por nos tornar um bocado egoístas, ele tem o espaço dele e eu tenho o meu espaço. (Antónia, 39 anos, com filhos)

Omnipresença do militar

A categoria *Omnipresença do militar*, referido por 8 participantes, diz respeito à presença emocional do cônjuge apesar da sua ausência física em missão. Esta presença emocional do militar foi possível sobretudo pelos meios de comunicação: *Chamada telefónica* e a *Videoconferência*.

Preparação de agradinhos para o militar

A *Preparação de agradinhos para o militar* (e.g., cuidados com a imagem estética e aprontar o prato de comida preferido do militar) obteve 7 referências. Embora uma participante tenha referido esta categoria na *Fase da readaptação*, a maior parte abordou-a na fase do *Pré-reencontro* com o militar.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Pretende-se aqui analisar os resultados obtidos considerando os objetivos do presente estudo: identificar as principais mudanças sentidas pelas esposas ao nível da relação conjugal nas várias fases da missão e perceber que recursos internos/externos as ajudam a lidar com os desafios associados ao deslocamento militar.

Antes de se partir para a análise do tema principal em estudo (os aspetos da conjugalidade), importa analisar as fases do deslocamento militar, visto que, a partir dos relatos das participantes em estudo, foram identificadas sete subfases distintas para além das três fases principais (antes, durante e após a missão). De facto, estes resultados vão ao encontro dos modelos do ciclo do deslocamento militar encontrados na literatura (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999; Van Breda, 1996) que demonstram a presença de reações emocionais e comportamentais típicas na família e na díade conjugal associadas a múltiplas transições que ocorrem durante todo o processo de deslocamento. No entanto, esta investigação acrescenta um dado importante, no sentido em que foram relatadas experiências relativas ao período de licença do militar durante a missão, sendo que esta fase não aparece contemplada nos modelos dos autores citados.

A análise dos aspetos da relação entre o casal no contexto da participação do cônjuge militar numa missão internacional será realizada à luz das diferentes fases da missão.

Fase do pré-deslocamento militar

Considerando primeiramente os resultados que dizem respeito à relação do casal, verificaram-se, de facto, algumas mudanças na dinâmica da relação conjugal com a notificação da participação. A comunicação entre o casal, vista como um processo social de partilha de sentimentos e de resolução de dificuldades (Narciso & Ribeiro, 2009), foi considerada pela maior parte das participantes como não tendo sofrido alterações nesta fase. Contudo, nalguns casos, verificou-se não só uma maior frequência de manifestações de carinho, mas também, em particular na véspera da partida, um aumento da comunicação e da proximidade entre os cônjuges. Um estudo de Caughlin (2003, cit. por Solomon, Debby-Aharon, Zerach, & Horesh, 2011) também mostra evidência de que a partilha emocional entre membros familiares aumenta a proximidade e fornece um sentido de cuidado, empatia e intimidade entre os mesmos, que nas situações prévias a um afastamento podem ser fundamentais.

Quanto à sexualidade entre o casal, embora esta tenha sido pouco explorada pelas participantes, verificou-se um caso em que os cônjuges se tornaram mais íntimos na véspera da partida do militar. Os resultados também indicam que, nesta fase, os casais procuram passar mais tempo juntos (e.g., ir ao cinema, passar um fim-de-semana fora) de forma a aproveitar melhor os últimos momentos antes da separação do militar. De facto, há muitos casais que, nos últimos dias desta fase, procuram aumentar a intimidade entre os cônjuges e reúnem esforços para que os últimos momentos sejam “perfeitos” ou “mais românticos” (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). Os mesmos autores referem, noutros casos, a possibilidade de os casais poderem viver, nesta fase, uma ambivalência na relação sexual, alguns receios quanto à infidelidade que nem sempre são partilhados e um distanciamento um do outro. Efetivamente, no presente estudo, o distanciamento na relação entre o casal foi relatado por várias participantes, verificando-se adicionalmente que o afastamento emocional do militar foi uma fonte de conflito entre o casal e o principal responsável pelas dificuldades sentidas pelas mulheres na relação com o militar. Segundo Pincus et al. (2001), o foco do militar na preparação para a missão e na unidade militar faz com que as esposas sintam uma distância emocional e física dos seus parceiros, e como se eles já estivessem fora de casa em missão. Ainda assim, no que toca às responsabilidades e tomadas de decisão, apesar de os resultados enfatizarem a partilha destas questões entre o casal, nos casos em que o militar está distante e menos disponível, verifica-se um aumento das responsabilidades individuais das mulheres que ficam sobrecarregadas ao nível das tarefas domésticas e do cuidado dos filhos.

No que toca à presença de conflitos entre o casal, estes são inevitáveis já que naturalmente em qualquer relação entre pessoas surgem divergências (Narciso & Ribeiro, 2009). Como estratégias para lidar com os conflitos, as participantes referiram a aceitação da participação do militar na missão, a conversa com o cônjuge e o evitamento de discussões para que a “despedida” decorresse tranquilamente. Tal como referido por Gottman (1991, cit. por Narciso & Ribeiro, 2009), os conflitos entre os casais, por si só, não destroem necessariamente a relação diádica se esta for caracterizada por afetos positivos, humor, resolução de problemas, acordo, aceitação, empatia e escuta ativa.

Ainda relativamente à conjugalidade, as esposas relataram diversas respostas e manifestações emocionais perante a notificação da participação do militar na missão, nomeadamente a tristeza, a preocupação com o bem-estar do militar (especialmente referente a missões no Afeganistão), o sentimento de abandono, a zanga, a ansiedade, o medo, mas também a felicidade e a tranquilidade. Alguns destes resultados vão ao encontro das reações emocionais apresentadas por Rotter e Boveja (1999) e Van Breda (1996) e, neste sentido, de

acordo com os autores, o distanciamento físico e emocional do militar pode levar ao sentimento de abandono por parte das mulheres e, por sua vez, conduzir ao choro, a sentimentos de raiva, medo e ressentimento. Embora neste estudo a presença de sentimentos positivos tenha sido menor, os sentimentos de tranquilidade e felicidade surgiram relacionadas com a experiência militar das mulheres e com a recompensa financeira associada à participação do militar na missão. Visto que o impacto dos desafios da vida militar na família depende de como os seus membros adotam os valores militares e do nível de aderência às regras do contexto militar (Hall, 2008), é evidente que uma esposa com experiência militar se adapta melhor às exigências das missões. Além disso, e apesar de tudo, as frequentes missões são reconhecidas por garantir mais segurança social e económica às famílias pelos incentivos fornecidos aos militares (Hall, 2008; Karney & Crown, 2007).

Segundo o modelo de *stress* e de adaptação familiar ABCX-Duplo de McCubbin e Patterson, (1982, 1983a, 1983b, cit. por Lavee, McCubbin, & Patterson, 1985), perante situações de stress, as famílias desenvolvem forças pessoais e recorrem a recursos externos para responder aos desafios impostos pela situação. Neste sentido as participantes consideraram importante o apoio social dos amigos e dos familiares mais próximos. Os amigos destacaram-se como fonte de apoio emocional e para o convívio social (e.g. jantar na casa dos amigos), enquanto a família é referida sobretudo em relação ao apoio funcional. Os cônjuges a fim de passarem mais tempo sozinhos, recorrem geralmente aos seus pais para ficarem a cuidar das crianças, reiterando que, como referem Lavee et al., (1985), o suporte social desempenha indiretamente um papel crucial na adaptação da família a situações stressantes, como é o caso da preparação da partida do militar para missão. Ao nível dos recursos individuais e estratégias de *coping* utilizadas pelas mulheres para atenuar o *stress*, verificou-se que algumas esposas não sofrem por antecipação, demonstrando uma atitude positiva face à participação do militar na missão e que outras demonstram experiência para lidar com os desafios face a aprendizagens de missões anteriores, para além de valorizarem a atividade profissional do militar. Alguns destes resultados são sustentados pelo estudo de Patterson e McCubbin (1984) que demonstrou que as esposas de militares otimistas e que aceitam a vida militar experienciam menores níveis de *stress*. Foi igualmente importante para as participantes desta investigação o controlo das emoções para gerir a relação conjugal, sendo este recurso um forte preditor do bem-estar psicológico durante todo o ciclo de vida (Fonseca, 2011).

Embora não fizesse parte dos objetivos de investigação, os relatos das participantes levaram a que se considerasse relevante analisar igualmente os fatores de *stress* associados e externos à missão, dada a sua relação com aspetos específicos da dinâmica relacional. Assim, nesta fase, verificou-se que as esposas sentiram-se sobretudo constrangidas perante missões realizadas no Afeganistão, pelo facto de o militar ter sido nomeado para a missão, implicando menor tempo para a preparação para a ausência do militar, e pelas manifestações de ansiedade e preocupação por parte dos pais do militar. Em particular, no momento da notificação, foram identificados como fatores de *stress* o facto de o militar ter informado a esposa da sua participação na missão pouco tempo antes da sua partida, bem como a própria voluntariedade do militar para a missão, sem mútuo acordo entre o casal. De acordo com Spera e Jones (2004, cit. por Spera, 2009), a capacidade para a esposa se preparar e lidar com a missão está relacionada com o tempo de avanço da notificação e, portanto, se a notícia for recebida com menos tempo de antecedência mais difícil é a preparação da esposa. Os treinos de preparação militar para a missão também surgem nesta fase como uma situação que provoca determinados constrangimentos na relação do casal. Perante estes treinos e o aumento das horas que os militares passam fora de casa, as mulheres sentem-se como se os seus maridos já estivessem em missão (Pincus et al., 2001). Além dos desafios associados à missão, tal como apresentado no Modelo ABCX-Duplo, existem outros eventos stressores preexistentes ou adicionais que influenciam o nível de adaptação da família às exigências de situações de *stress* (McCubbin & Patterson, 1982, 1983a, 1983b, cit. por Lavee et al., 1985), como a missão. Do mesmo modo, as esposas do presente estudo revelaram a presença de situações de vida, normativas e não-normativas, como a crise conjugal, doença da própria e aborto espontâneo, que influenciaram as suas experiências pessoais e relacionais durante esta fase.

Fase do deslocamento militar

Como referido na literatura, a fase da missão é um período marcado por um misto de emoções que levam a uma desorganização emocional por parte das esposas dos militares (Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996). Os resultados da presente investigação sugerem que as esposas sentem saudade dos cônjuges, insegurança na relação de casal e sobretudo preocupação com o bem-estar do militar, sendo que as missões no Afeganistão provocam mais ansiedade e desorientação nas mesmas. Nos últimos anos, com o aumento da intensidade dos combates militares atuais (Afeganistão e Iraque), tem-se registado um aumento do sofrimento emocional dos cônjuges dos militares (Mansfield et al., 2010), tendo em conta que

vivem constantemente com a preocupação e o medo em relação à segurança dos seus maridos militares (Adler, Bartone, & Vaitkus, 1995; Burrell, Adams, Durand, & Castro, 2006).

Considerando os aspetos dinâmicos da relação do casal durante a ausência do militar, constatou-se, a partir dos resultados do estudo, que grande parte das esposas sentiu um aumento da comunicação, da partilha de sentimentos e afetos, sendo que algumas também sentiram maior empatia do marido e maior proximidade entre o casal. As esposas consideraram que o militar, estando longe da família, exprime mais sentimentos de amor e a saudade, bem como sente uma maior necessidade de comunicar com a família em geral. A maior parte dos casais não passava um dia sem conversar um com outro, havendo casos em que se contactavam mais do que uma vez por dia. As conversas entre o casal eram sobretudo sobre a vida do casal, questões práticas do dia-a-dia da família e vida dos filhos, o que vai ao encontro dos resultados apresentados por Merolla (2010), os quais sugerem a partilha de experiências do dia-a-dia e o planeamento do futuro do casal como os temas principais de conversa durante a missão. Embora algumas esposas tenham sentido um distanciamento na relação de casal durante a missão, este afastamento está mais relacionado com situações preexistentes como a crise na relação do casal e a própria situação de doença da esposa. Adicionalmente, embora os conflitos sejam inerentes a toda a interação humana, verificou-se uma diminuição dos conflitos entre o casal durante a missão, tendo sido mencionado pelas esposas o evitamento de conflitos, a conversa e a cedência de posição como formas de lidar com os desentendimentos conjugais. Tal como é demonstrado no estudo de Frisby et al. (2011), tanto nas relações de militares como civis, os indivíduos procuram evitar falar sobre tópicos que podem gerar conflito, para não prejudicar os seus relacionamentos e mantê-los por mais tempo. A par de todas as mudanças ao nível da relação diádica, foi sentido por muitas esposas um fortalecimento da relação com o cônjuge militar. Estes resultados são suportados pela evidência de que, apesar dos desafios associados à ausência do militar em missão, esta fase pode ser uma oportunidade de crescimento a nível pessoal e relacional (Adler et al., 1995; Hall, 2008; Joseph & Afifi, 2010). De facto, toda a partilha de experiências entre os cônjuges, além de os manter familiarizados um com o outro quando estão separados, tem o potencial de reforçar a relação conjugal (Hall, 2008; Joseph & Afifi, 2010).

Ainda a respeito da interação entre o casal, os meios de comunicação surgiram no presente estudo como principal recurso, permitindo assim o contacto diário e próximo com o cônjuge militar. Neste sentido, apesar de terem sido referidos diversos meios de comunicação

como o *e-mail*, a carta, o envio de encomendas, destacaram-se a chamada telefónica e a videoconferência (e.g., Skype), pois sendo estas mais rápidas e de fácil acesso permitem reduzir a sensação de isolamento e solidão, especialmente das esposas (Schumm, Bell, Ender, & Rice, 2004). Para muitas participantes a principal vantagem deste tipo de meios de comunicação (mais imediatos) foi apontada para o facto de conduzirem à sensação da presença emocional do militar, apesar da sua ausência física, e de como se ele nunca tivesse saído de casa, como é bastante visível na afirmação de uma das participantes, “*Hoje em dia estamos praticamente a conversar com a pessoa. Só não está fisicamente, mas está ali no momento.*” (Tânia, 39 anos, com filhos).

Segundo Wood et al. (1995) os meios de comunicação revelam-se essenciais na medida em que levam as esposas a sentir que o militar continua presente e intimamente envolvido na vida diária da casa e na tomada de decisões. No que toca aos meios de comunicação, os resultados da presente investigação são consistentes com os dados obtidos no estudo de Barbudo et al. (2014), no qual os meios de comunicação, em especial os mais imediatos, foram a estratégia mais referenciada pelos participantes como forma de atenuar as consequências da ausência do militar.

Nalguns casos, verificou-se uma diminuição da comunicação entre as participantes e os cônjuges militares durante a missão, estando esta alteração relacionada com o facto de o militar ser mais reservado e com as dificuldades em comunicar devido à má qualidade dos meios de comunicação ou à incompatibilidade de horários (em especial em missões no Afeganistão), podendo, nalguns casos, gerar conflito entre o casal. Estas dificuldades sentidas no contacto com os cônjuges militares foram igualmente sentidas pelas esposas do estudo realizado por Martins et al., 2014. Além disso, visto que na cultura militar a expressão emocional dos militares é desencorajada e, por vezes, punida, esta inibição das emoções pode se estender às relações familiares (Hall, 2008) e dificultar o funcionamento da relação conjugal (McCubbin & Patterson, 1982, cit. por Goff & Smith, 2005).

Na ausência do cônjuge militar em missão, as esposas assumiram que adquiriram maior independência, mas ao mesmo tempo sentiram-se sobrecarregadas com todas as tarefas domésticas e cuidados dos filhos. Na verdade, nesta fase em particular, as esposas são obrigadas a reorganizar e reestruturar as suas vidas como mães/esposas solteiras, podendo tornar-se autossuficientes, crescer e ganhar confiança e controlo nos seus novos papéis (Pincus et al. 2008; Rotter & Boveja 1999; Van Breda, 1996).

Ainda assim, sendo esta fase caracterizada por grandes desafios associados à missão, as participantes também revelaram outros fatores de *stress*, para além das dificuldades nos meios

de comunicação, tais como as missões realizadas no Afeganistão e a elevada duração da missão. Tal como o estudo de Bell (1991, cit por Padden et al., 2011) sugere, a falta de controlo por parte das esposas em relação à situação da missão, os problemas de comunicação com o militar, a preocupação com as condições de vida e de segurança do militar e a falta de conhecimento e de informação durante o deslocamento é o que mais contribui para o elevado nível de *stress* das suas esposas. Adicionalmente, os resultados da presente investigação indicam a presença de outros acontecimentos de vida normativos e não-normativos, tais como o nascimento de um filho, a crise conjugal, a morte de um familiar e a doença da própria esposa ou de familiares, que dificultaram, nalguns casos, o processo de adaptação aos desafios da missão, tal como é evidenciado por Lavee et al. (1985) em relação a situações de crise familiar. Nos casos particulares da doença da própria participante e do nascimento do filho durante a ausência do marido, estas situações de *stress* foram vistas como uma oportunidade de reforço da relação conjugal e crescimento pessoal, respetivamente. De facto, todas as famílias no confronto com as adversidades inerentes à vida têm o potencial de gerir os desafios e revelarem resiliência, refletindo uma transformação e crescimento pessoal de cada indivíduo (Walsh, 2012).

Deste modo, apesar de todas as exigências das missões, um grande número de esposas de militares revela uma incrível força, resiliência e esperança resultantes dos desafios enfrentados (Hall, 2008; Milgram & Bar, 1993; Walsh, 2012). Mulheres que já viveram várias separações decorrentes das participações dos maridos em missões (em média 3,5) conseguem adaptar-se melhor ao processo de deslocamento militar (Burrell et al., 2006) através da ocupação do seu tempo ou de outros mecanismos que funcionaram bem em missões anteriores (Wood et al., 1995). Os resultados do presente estudo vão ao encontro de tais evidências, pois o que mais ajudou as participantes a lidar com a missão foi a experiência passada de outras missões; o desenvolvimento de atividades para ocupar o tempo e a mente (e.g., exercício físico, curso académico, voluntariado); a atitude positiva; a experiência militar e a valorização da atividade profissional do militar.

À semelhança dos meios de comunicação, o suporte social, em especial dos amigos e da família, foi reconhecido pelas esposas como um recurso fundamental para lidar com a missão. Os amigos foram importantes nesta fase especialmente pelo convívio em almoços, jantares, saídas ao café, mas também pelo apoio emocional, enquanto os familiares, sobretudo as mães ou sogras das participantes, foram fundamentais no cuidado dos filhos, prestando um apoio mais funcional (e.g., ir levar e/ou buscar as crianças à escola, preparar as refeições). Nalguns casos, as esposas contaram também com a ajuda de outras pessoas da sua comunidade,

sobretudo outros casais militares. De facto, é evidente que o suporte social desempenha um papel protetor face a situações de *stress*, no sentido em que o envolvimento com a rede de amigos e com a comunidade de suporte tende a atenuar o stress percebido em relação à situação (Lavee et al., 1985). Igualmente no estudo de Barbudo et al. (2014) verifica-se que é muito importante para os cônjuges sentirem que não estão sozinhos e que não são os únicos a passar por dificuldades, sendo por isso que sentem necessidade de partilhar as suas vivências com cônjuges de outros militares.

A possibilidade de as esposas estarem com os respetivos cônjuges durante a fase da missão também surgiu no estudo como um recurso. Nalguns casos os militares tiveram um tempo de licença durante a fase da missão, o que os possibilitou ir a casa e passar uns tempos com a esposa para depois voltar para a missão. Além disso, também houve uma esposa que, sempre que possível, foi passar férias ao local onde o marido estava em missão, permitindo-os passarem tempo juntos. De facto, viajar durante a fase da missão para recorrer a fontes de apoio social, nomeadamente os cônjuges, é uma outra forma inovadora de lidar com a missão (Adler et al., 1995), mas que nem sempre é possível.

Relativamente ao mês antecedente ao regresso do militar a casa, este pode ser marcado por um conflito de emoções, porque embora as esposas sintam um grande entusiasmo pela vinda do cônjuge militar, vivem simultaneamente alguma apreensão, tensão, um nervosismo e determinados receios (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999; Van Breda, 1996). Os resultados do presente estudo indicam que as mulheres sentem uma grande ansiedade com a antecipação do regresso do cônjuge, iniciando em muitos casos uma contagem decrescente dos dias. Os resultados do estudo de Barbudo e colaboradores (2014) sugerem igualmente que a ansiedade sentida durante o deslocamento atinge o seu pico na fase do pré-reencontro. Além disso, sendo uma fase de preparação para a reunião com o militar, normalmente verifica-se uma explosão de energia por parte das esposas na procura de completar urgentemente a lista dos afazeres antes da chegada do marido e investir na sua imagem corporal, assim como também desenvolvem expectativas elevadas relativamente ao futuro (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). O mesmo foi constatado nas esposas que participaram na presente investigação, que iniciaram movimentos de preparação de agraços para o marido como o cuidado da sua imagem estética ou cozinhar o prato de comida preferido do cônjuge.

Fase do pós-deslocamento militar

Aquando do regresso do militar, o casal vive com grande entusiasmo o momento de reunião entre o mesmo, mas com o passar do tempo depara-se com determinados desafios do

processo de reintegração do militar, nomeadamente a redefinição/renegociação dos papéis familiares, gestão das emoções fortes, passagem do sentido de independência da mulher para a relação de intimidade e a criação de um significado partilhado (Bowling & Sherman, 2008, cit. por Riggs & Riggs, 2011; Knobloch & Theiss, 2012; Sayers, 2011; Van Breda, 1996). Neste sentido, os resultados da presente investigação vão ao encontro do que é apresentado pelos autores mencionados. Com a reunião do casal, as esposas sentiram-se mais tranquilas e felizes, com vontade de “matar” as saudades do parceiro e mais aliviadas por terem novamente alguém com quem partilhar as responsabilidades e tarefas relacionadas com os filhos e a gestão da casa.

Na dinâmica entre o casal, verificou-se sobretudo um aumento da comunicação entre os cônjuges, da partilha de sentimentos e afetos, da sexualidade e da empatia entre os mesmos. Para compensar o tempo em que estiveram afastados um do outro, a esposa e o militar procuraram passar mais momentos juntos e sozinhos, como, por exemplo, passar umas férias só em casal. Estas mudanças correspondem ao que se encontra definido na literatura como o período de “lua-de-mel” em que o casal procura restabelecer a intimidade, sem haver necessariamente uma ligação emocional (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). Num estudo com militares e esposas, cerca de 50% das esposas referiram viver um período inicial de “lua-de-mel”, seguido de um declínio da satisfação conjugal e depois um aumento do mesmo, sendo que o ponto mais baixo da satisfação conjugal tende a ocorrer entre o quarto e o nono mês depois da chegada do cônjuge (MacDermid, 2006). Outra investigação revela que nesta fase, além dos desafios associados, também surgem determinadas oportunidades, como a promoção da relação entre o casal, visto que 33% dos participantes do estudo referiram um aumento da proximidade na relação ou do valor que atribuem à mesma (Knobloch & Theiss, 2012). No que diz respeito à renegociação dos papéis nesta fase, este processo implica a perda do sentido de independência que as esposas adquiriram durante a missão, sendo que esta situação pode gerar conflito no casal, especialmente, nos casos em que as mulheres revelam dificuldade em partilhar o poder de tomada de decisão e manifestam irritabilidade para com o parceiro e desejo de ter o “seu” próprio espaço (Bowling & Sherman, 2008, cit. por Knobloch & Theiss, 2012; Pincus et al., 2001). Para a maior parte das participantes do estudo, a reintegração do militar na vida familiar, inclusive a renegociação dos papéis e tarefas familiares, decorreu com normalidade. Na verdade, muitos dos casais já passaram várias vezes pela experiência de missão, tendo aprendido a lidar com todas as dificuldades associadas à reintegração do militar. Tal como é defendido por Walsh (2012), mesmo passando por momentos difíceis, as famílias podem aprender a gerir os desafios e tornarem-se

resilientes se mobilizarem os seus recursos pessoais e sociais. No entanto, para algumas mulheres a adaptação a uma vida conjunta não foi muito fácil visto que tiveram de aprender sozinhas a gerir as tarefas familiares e domésticas, vivendo a vida ao seu ritmo durante muito tempo. Deste modo, a readaptação à relação assume-se como uma das principais dificuldades sentidas pelas mulheres nesta fase, tal como o distanciamento do militar, estando este relacionado com a característica reservada do militar e, sobretudo, com a experiência vivida no cenário da missão. Como referido por algumas esposas, os militares vêm das missões mais distantes, tensos, agressivos e sem saber como interagir adequadamente com as mulheres, o que acaba por provocar conflitos na interação entre o casal. De facto, as dificuldades na reintegração familiar do militar podem ser perpetuadas por vulnerabilidades pré-existentes do casal e família, bem como pela presença de danos psicológicos/físicos no militar decorrentes da experiência de missão (Peebles-Kleiger & Kleiger, 1994). Adicionalmente, durante a missão, os militares adquirem um conjunto de capacidades e forças essenciais para a sua sobrevivência que posteriormente se revelam inadequadas na interação com os outros e o mundo em geral (Basham, 2008). Neste sentido, o desligamento emocional que pode ser adaptativo para o militar durante a missão, na reunião do casal pode ser um obstáculo à reconexão afetiva (Knobloch & Theiss, 2012). Outro fator de *stress* apontado neste estudo por uma participante foi o facto de o cônjuge militar ter vindo da missão com alguns segredos da missão, que acabaram por se refletir na relação de casal. Tal acontece porque os militares são informados de que não podem falar abertamente com as esposas sobre a dura realidade das missões e, nalguns casos, desempenham funções que envolvem informações confidenciais, o que, por sua vez, pode levar a que tudo se torne segredo na vida pessoal do militar (Hall, 2008).

Nesta fase em particular, embora o apoio social tenha sido muito menos referido pelas esposas, os amigos e familiares não deixaram de pertencer à sua rede de apoio social; simplesmente, com o regresso do cônjuge militar, as próprias não sentiram uma grande necessidade de recorrer ao seu grupo de amigos e familiares, assim como estes também se afastaram, dando espaço ao casal para se reaproximar e reorganizar a sua vida. Mesmo assim, os amigos foram importantes para o convívio (e.g., saídas para beber café), permitindo a reintegração do militar na comunidade e a família continuou presente para ajudar no que o casal precisasse, sobretudo no cuidado das crianças. Estes resultados são consistentes com o estudo de Wood et al. (1995), o qual demonstra que, com o regresso dos maridos militares, as amizades das esposas normalmente permanecem, mas baseiam-se muito mais no contacto telefónico do que em encontros

CONCLUSÃO

De forma a compreender o impacto da participação do militar numa missão internacional na relação de casal, o estudo teve como principais objetivos identificar e analisar, através das vozes das esposas dos militares, as principais mudanças sentidas na relação de casal antes, durante e depois da missão, bem como os recursos internos e externos usados para lidar com os desafios impostos.

Na fase do pré-deslocamento, ao nível dos aspetos dinâmicos entre o casal, as mudanças sentidas pelas esposas referem-se sobretudo à intimidade e ocorrem especialmente na véspera da partida do militar para a missão. Nos últimos dias antes da partida verifica-se que os cônjuges partilham mais sentimentos, trocam mais afetos entre si, tornam-se muito mais próximos e íntimos, assim como também procuram passar mais tempo a sós, fora da família, como, por exemplo, passar uns dias fora de casa e ir ao cinema, de forma a aproveitar os últimos momentos antes da separação iminente. Contudo, tal como demonstrado por Pincus et al. (2001) e Rotter e Boveja (1999), há também a possibilidade de o casal experienciar dificuldades na relação, nomeadamente a ambivalência na relação sexual, receios de infidelidade e o distanciamento emocional. De facto, algumas esposas do presente estudo percecionam o afastamento físico e emocional do militar como o principal responsável pelas dificuldades sentidas na relação com o marido, nesta fase em particular, sendo que, na sua frustração, preferem que o marido já tivesse partido do que não receber a sua atenção e apoio emocional. Com a presença do cônjuge/figura parental em casa, a maior parte dos casais partilha as responsabilidades e tarefas familiares, mas nos casos em que o militar fica mais distante e menos disponível na sequência da notificação, as esposas ficam com as responsabilidades redobradas em relação aos filhos e manutenção da casa, o que gera conflito entre o casal. Ainda assim, as esposas recorrem a várias estratégias para a resolução dos mesmos como a aceitação da participação do marido na missão, o diálogo com o cônjuge ou o evitamento das discussões de forma a aproveitar os últimos dias com o cônjuge de forma mais serena antes da sua partida.

Com a notificação da participação do militar em missão, as esposas revelam sobretudo sentimentos negativos (e.g., tristeza, sentimento de abandono, a zanga), que surgem como resposta aos desafios impostos por acontecimentos de vida normativos/não-normativos (e.g., crise na relação de casal, doença, aborto espontâneo) e especialmente por aspetos associados à própria missão, tais como a tomada de conhecimento tardio da esposa em relação à participação da missão ou o facto de a missão ser no Afeganistão (cenário mais hostil) e de o

militar se voluntariar para a mesma sem mútuo acordo entre o casal. No entanto, as mulheres que são ou foram militares apresentam-se não só mais tranquilas e conscientes da importância da missão para os maridos, como também mais satisfeitas com o ganho financeiro associado à missão. O que significa que quanto mais as esposas estiverem familiarizadas e de acordo com os valores e regras da vida militar, melhor é sua adaptação à situação de missão (Hall, 2008). De acordo com o modelo de *stress* e adaptação familiar ABCX Duplo (McCubbin and Patterson, 1982, 1983a, 1983b, cit. por Lavee et al., 1985), os recursos pessoais e externos das famílias têm o potencial de reduzir o impacto dos fatores de *stress* e/ou de ajudá-las a adaptar-se às mudanças impostas pelo evento stressor. Neste sentido, nesta fase de preparação para a partida do militar, o que mais ajuda as esposas a superar as dificuldades é sobretudo o convívio com os amigos e o apoio funcional da família. Além disso, também são importantes, como recursos e estratégias de *coping* individuais, a atitude positiva face à situação, as aprendizagens adquiridas da experiência de outras missões e o controlo das emoções negativas para promover o bem-estar do cônjuge militar.

A fase do deslocamento militar, pelos desafios que acarreta, desencadeia um misto de emoções nas esposas dos militares ausentes (Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996), sendo que, para além da saudade e alguma insegurança face à relação conjugal, as esposas sentem-se preocupadas com o bem-estar do militar, em especial em missões no Afeganistão que provocam adicionalmente ansiedade e desorientação nas mesmas. Além da hostilidade do próprio local da missão, a maior duração da missão e as dificuldades nos meios de comunicação são condições que dificultam a adaptação das esposas à ausência do militar em missão. Da mesma forma, as esposas deparam-se com fatores de *stress* adicionais relacionados com acontecimentos de vida como, por exemplo, o nascimento de um filho, a perda de um familiar ou uma doença. Além disso, na ausência do cônjuge e/ou figura parental, a maior parte das esposas fica com responsabilidades e tarefas redobradas em relação ao cuidado dos filhos e da casa, o que altera radicalmente as suas rotinas diárias, ao mesmo tempo que também se torna independente e autossuficiente, gerindo a sua vida e a dos filhos ao seu ritmo e à sua maneira.

Apesar dos desafios associados à ausência do militar em missão, esta fase também pode ser uma oportunidade de crescimento a nível pessoal e relacional (Adler et al., 1995; Hall, 2008; Joseph & Afifi, 2010). Na verdade, durante a missão, a maior parte das esposas sente que o facto de o marido militar estar longe reforça a relação de casal, na medida em que o militar manifesta maior necessidade e vontade de comunicar com a família em geral e de

partilhar mais sentimentos de amor e saudade com as suas mulheres, verificando-se também menos conflitos entre o casal. Tal acontece porque as esposas conversam com os militares para a resolução do conflito ou evitam entrar em conflito com os maridos, cedendo a sua posição, nalguns casos. O contacto diário e frequente com o cônjuge é possível graças aos meios de comunicação (um recurso externo) mais imediatos e de fácil acesso - a chamada telefónica e a videoconferência - os quais contribuem adicionalmente para a sensação de que o militar permanece presente, apesar da sua ausência física. Além dos meios de comunicação, o apoio social dos amigos e familiares é especialmente relevante para as esposas na sua adaptação à ausência do militar (Lavee et al., 1985). Igualmente determinante para fazer face à situação de *stress* da missão são os recursos pessoais que as esposas desenvolvem ou reforçam, nomeadamente, a experiência adquirida de missões passadas, o investimento em atividades para ocupar o tempo e a mente, a atitude positiva ou a valorização da atividade profissional do militar. Ainda assim, a oportunidade de os cônjuges se reunirem durante a missão também se revela um facilitador da adaptação do casal à situação de missão.

Quando se perspetiva o regresso do militar, as esposas experienciam um conflito de emoções (Pincus et al., 2001), porque ao mesmo tempo que sentem entusiasmo pela reunião com o marido, vivem alguma apreensão e nervosismo. As esposas do estudo revelam-se especialmente ansiosas pela chegada do marido, iniciando a contagem decrescente dos dias para o tal evento, bem como a preparação de agradecimentos para os cônjuges militares.

Na fase do pós-deslocamento militar, o casal depara-se com os desafios associados à reintegração do militar, nomeadamente a renegociação dos papéis familiares, que implica a perda da independência da esposa e o restabelecimento da intimidade entre o casal (Knobloch & Theiss, 2012; Sayers, 2011; Van Breda, 1996). Neste sentido, com o regresso do militar a casa, a generalidade das esposas vive uma fase de “lua-de-mel” na qual se sentem mais aliviadas e satisfeitas por terem o seu parceiro novamente por perto, verificando-se um aumento da partilha de experiências pessoais e da intimidade (e.g., troca de afetos, relação sexual, empatia), bem como a divisão das responsabilidades e tarefas familiares. Para restabelecer a intimidade entre o casal, os cônjuges procuram estar mais tempo a sós fora da família. Desta forma, a maior parte das mulheres considera que a reintegração do cônjuge militar na vida familiar decorre sem grandes dificuldades e sente que a sua relação conjugal sai da experiência da missão ainda mais fortalecida. Na verdade, com a experiência prévia de missões, muitas esposas aprenderam a lidar com as exigências da reintegração do militar.

No entanto, para algumas esposas, após largos meses separadas dos maridos, a adaptação à vida de casal é bastante desafiante tendo em conta todas as mudanças experienciadas pelas mesmas quer a nível pessoal (maior independência), quer a nível relacional. Além desta readaptação do casal, o distanciamento do militar também é sentido pelas mulheres como uma grande dificuldade no restabelecimento da intimidade com o cônjuge militar. Este afastamento do cônjuge, além de estar relacionado com a própria personalidade reservada do militar, é especialmente derivada da experiência vivida pelo próprio no cenário das missões. Segundo algumas mulheres, os seus cônjuges militares regressam da missão mais tensos, distantes e com comportamentos mais agressivos, contaminando a relação íntima com as suas parceiras.

Quanto à rede de suporte social, com o regresso do cônjuge militar, embora as esposas recorram menos ao apoio dos seus amigos e familiares, os amigos permanecem sobretudo para os encontros sociais e os familiares estão sempre presentes para o que o casal necessitar, sendo procurados essencialmente para o cuidado das crianças.

Limitações

Na presente investigação reconhecem-se diversas limitações, sobretudo relativamente à amostra em estudo, tais como a dimensão reduzida da amostra que não permite conhecer aprofundadamente os temas em estudo; a sua homogeneidade, por incluir somente esposas dos militares do Exército, impedindo a generalização dos resultados aos outros ramos das Forças Armadas, bem como a generalização às experiências do casal, por não se conhecer a perspetiva do militar; e a sua heterogeneidade quanto ao número, duração e local das missões, à presença ou não de filhos e à fase do ciclo de vida do casal, bem como quanto ao tempo que passou desde a última missão o que dificulta a recordação de detalhes que seriam importantes para o estudo. Apesar de não se pretender fazer generalizações e de a metodologia qualitativa ser a única que nos permite aceder às narrativas dos participantes, esta também se considera limitada, visto que, ao solicitar de uma forma mais ou menos aberta a partilha das experiências pessoais das participantes, as próprias mulheres podem não se sentir à vontade para expor questões mais íntimas ou desagradáveis da sua relação conjugal, mesmo na garantia da sua confidencialidade.

Importa igualmente considerar a subjetividade das investigadoras no processo de codificação e análise dos dados, apesar de a possibilidade de triangulação de investigadores assegurar a qualidade da investigação qualitativa. Assim, tendo em conta os possíveis enviesamentos dos resultados obtidos, estes devem ser interpretados enquanto pistas sobre as

experiências vividas pelas esposas na relação conjugal durante o ciclo da missão, devendo as mesmas ser exploradas em futuras investigações, com amostras mais amplas.

Futuras investigações

Tendo em conta que o estudo das famílias militares portuguesas é relativamente recente, considera-se pertinente a continuação do desenvolvimento de estudos com esta população que procurem colmatar ou atenuar as limitações desta investigação e que, por sua vez, produzam conhecimentos mais aproximados à realidade das vivências destas famílias ao longo do ciclo da missão. Neste sentido, seria relevante a realização de estudos com ambos os cônjuges e que aplicassem um questionário sobre a dinâmica conjugal, além das entrevistas semiestruturadas, para uma compreensão mais aprofundada da evolução dos aspetos dinâmicos da relação de casal durante as várias fases do deslocamento militar. Adicionalmente seria interessante desenvolver estudos longitudinais de forma a explorar as vivências das esposas dos militares ao longo das diferentes fases do ciclo da missão, bem como compreender como o processo de adaptação das esposas dos militares às várias missões evolui ao longo do seu ciclo de vida. Ainda assim, considera-se que investigações futuras devem procurar subamostras mais homogêneas para um melhor controlo de diferentes variáveis que possam surgir e impedir a generalização dos resultados obtidos à população da amostra obtida.

Implicações Clínicas

O conhecimento da evolução dos aspetos dinâmicos da relação dos casais militares durante o ciclo da missão e dos principais recursos internos e externos das esposas para lidar com os desafios associados revela-se pertinente para a prática clínica a nível terapêutico e preventivo.

A nível terapêutico, é possível intervir no subsistema conjugal no sentido de promover uma relação mais estável e satisfatória entre o casal, visto que ajudando-os a reconhecer ou a desenvolver forças pessoais permite uma melhor adaptação, não só do casal mas também da família em geral, às exigências impostas pelas diferentes fases da missão militar. Também é essencial identificar o que corre mal entre o casal durante o ciclo da missão para, se possível, reduzir as fontes de *stress* que estão relacionadas com a missão, nomeadamente a falha nos meios de comunicação e o conhecimento tardio da esposa em relação à participação do militar numa missão. A nível preventivo, salienta-se a necessidade de sensibilizar os militares e as suas esposas para os desafios particulares que terão de enfrentar desde a notificação da

participação do militar na missão até meses depois do regresso do militar. Adicionalmente, tendo em conta a relevância do suporte social e dos recursos pessoais no processo de adaptação a situações de *stress* como a missão, revela-se importante, logo no início do processo de deslocamento, potencializar os recursos preexistentes dos cônjuges, reunindo forças para se adaptarem às mudanças inerentes à separação e posterior reintegração do militar.

BIBLIOGRAFIA

- Adler, A. B., Bartone, P. T., & Vaitkus, M. A. (1995) *Family stress and adaptation during a U.S. Army Europe Peacekeeping deployment (USAMRU-E Technical Report 95-1)*. Heidelberg, Germany: U.S. Army Medical Research Unit – Europe.
- Alarcão, M. (2002). *(Des)equilíbrios Familiares: Uma Visão Sistémica*. 2ª ed. Coimbra: Quarteto Editora.
- Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). On the Home Front: Stress for Recently Deployed Army Couples. *Family Process*, 50(2), 235-247.
- American Psychological Association, Presidential Task Force on Military Deployment Services for Youth, Families, and Service Members. (2007). *The psychological needs of U.S. military service members and their families: A preliminary report*. Retirado de: <http://www.apa.org/about/policy/military-deployment-services.pdf> (Consultado em Março 2014)
- Asbury, E., & Martin, D. (2012). Military Deployment and the Spouse Left Behind. *Family Journal*, 20, 45-50. doi: 10.1177/1066480711429433
- Basham, K. (2008). Homecoming as Safe Haven or the New Front: Attachment and Detachment in Military Couples. *Clinical Social Work Journal*, 36, 83-96. doi:10.1007/s10615-007-0138-9
- Bazeley, P. (2010). *Qualitative data analysis with NVivo*. Los Angeles: Sage Publications.
- Barbudo, M., Francisco, R., & Santos, R. P. (2014). *Vivências de militares em missões internacionais: O impacto nas relações conjugais*. Manuscrito submetido para publicação.
- Bell, B., & Schumm, W. R. (1999). Family adaptation to deployments. In P. McClure (Ed.) *Pathways to the Future: A review of militar family research* (pp. 109-131). Scranton, Pennsylvania: Marywood Coll Scranton PA Military Family Institute.
- Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA.: Sage.

- Boss, P. (2007). Ambiguous loss theory: Challenges for scholars and practitioners. *Family Relations*, 56(2), 105–111.
- Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.
- Burrell, L. M., Adams, G. A., Briley Durand, D., & Castro, C. (2006). The Impact of Military Lifestyle Demands on Well-Being, Army, and Family Outcomes. *Armed Forces & Society* (0095327X), 33, 43-58. doi:10.1177/0002764206288804
- Cox, M.J., & Paley, B. (1997). Families as systems. *Annual Review of Psychology*, 48, 243–267. doi: 10.1146/annurev.psych.48.1.243
- Dainton, M., & Aylor, B. (2001). A Relational Uncertainty Analysis of Jealousy, Trust, and Maintenance in Long-Distance versus Geographically Close Relationships. *Communication Quarterly*, 49(2), 172-188.
- Daly, K. J. (2007). *Qualitative methods for family studies e human development*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Dekel, R., & Monson, C. M. (2010). Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions. *Aggression & Violent Behavior*, 15, 303-309. doi: 10.1016/j.avb.2010.03.001
- Denzin, N. K., & Lincoln Y. S. (1994). Entering the field of qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 1-22). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Dimiceli, E. E., Steinhardt, M. A., & Smith, S. E. (2010). Stressful Experiences, Coping Strategies, and Predictors of Health-related Outcomes among Wives of Deployed Military Servicemen. *Armed Forces & Society* (0095327X), 36, 351-373. doi: 10.1177/0095327X08324765
- Dolan, C. A., & Ender, M. G. (2008). The coping paradox: Work, stress, and coping in the U.S. Army. *Military Psychology*, 20, 151-169. doi:10.1080/08995600802115987

- Faulk, K. E., Gloria, C. T., Cance, J., & Steinhardt, M. A. (2012). Depressive Symptoms among US Military Spouses during Deployment: The Protective Effect of Positive Emotions. *Armed Forces & Society* (0095327X), 38, 373-390. doi:10.1177/0095327X11428785
- Flick, U. (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica* (1ª ed). Lisboa: Monitor
- Fonseca, T. (2011). *Necessidade psicológica de controlo/cedência: Relação com bem-estar e distress psicológicos* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4868> (Outubro 2014).
- Frese, M. (1999). Social support as a moderator of the relationship between work stressors and psychological dysfunctioning: A longitudinal study with objective measures. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(3), 179-192.
- Frisby, B., Byrnes, K., Mansson, D., Booth-Butterfield, M., & Birmingham, M. (2011). Topic Avoidance, Everyday Talk, and Stress in Romantic Military and Non-Military Couples. *Communication Studies*, 62, 241-257. doi:10.1080/10510974.2011.553982
- Goff, B., & Smith, D. B. (2005). Systemic traumatic stress: the couple adaptation to traumatic stress model. *Journal of Marital & Family Therapy*, 31(2), 145-157.
- Goff, B., Crow, J. R., Reisbig, A. J., & Hamilton, S. (2007). The impact of individual trauma symptoms of deployed soldiers on relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21, 344-353. doi:10.1037/0893-3200.21.3.344
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Haapala, C. (2012). *Stress, Coping Strategies, and Marital Satisfaction in Spouses of Military Service Members*. Master of Social Work Clinical Research Papers. Retirado de: http://sophia.stkate.edu/msw_papers/31/ (consultado em Março de 2014).
- Hall, L. K. (2008). *Counseling military families: What mental health professionals need to know*. New York, NY US: Routledge/Taylor & Francis Group.

- Hogan, P. F., & Seifert, R. (2010). Marriage and the Military: Evidence That Those Who Serve Marry Earlier and Divorce Earlier. *Armed Forces & Society* (0095327X), 36(3), 420-438.
- Hutchison, A. J., Johnston, L. H., & Breckon, J. D. (2010). Using QRS-NVivo to facilitate the development of a grounded theory project: an account of a worked example. *International Journal of Social Research Methodology*, 13, 283-302. doi: 10.1080/13645570902996301
- Joseph, A. L., & Afifi, T. D. (2010). Military wives' stressful disclosures to their deployed husbands: The role of protective buffering. *Journal of Applied Communication Research*, 38, 412-434. doi: 10.1080/00909882.2010.513997
- Karakurt, G., Christiansen, A., Wadsworth, S., & Weiss, H. M. (2013). Romantic relationships following wartime deployment. *Journal Of Family Issues*, 34, 1427-1451. doi: 10.1177/0192513X12470799
- Karney, B. R., & Crown, J. S. (2007). *Families under stress: An assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military*. Sta Monica, California: RAND Corporation.
- Karney, B. R., & Crown, J. S. (2011). Does deployment keep military marriages together or break them apart? Evidence from Afghanistan and Iraq. In S. Wadsworth, D. Riggs (Eds.), *Risk and resilience in U.S. military families* (pp. 23-45). New York, NY US: Springer Science + Business Media. doi: 10.1007/978-1-4419-7064-0_2
- Karney, B., Loughran, D., & Pollard, M. (2012). Comparing Marital Status and Divorce Status in Civilian and Military Populations. *Journal of Family Issues*, 33, 1572-1594. doi: 10.1177/0192513X12439690
- Knobloch, L. K., & Theiss, J. A. (2012). Experiences of U.S. military couples during the post-deployment transition: Applying the relational turbulence model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 423-450. doi:10.1177/0265407511431186
- Lavee, Y., McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1985). The Double ABCX Model of Family Stress and Adaptation: An Empirical Test by Analysis of Structural Equations with Latent Variables. *Journal of Marriage & Family*, 47(4), 811-825.

- Lewis, M., Lamson, A., & Leseuer, B. (2012). Health Dynamics of Military and Veteran Couples: A Biopsychorelational Overview. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 34, 259-276. doi: 10.1007/s10591-012-9193-7
- MacDermid, S. M. (2006). Multiple transitions of deployment and reunion for military families. Apresentação não publicada, Purdue University. Retirado de: <http://www.networkofcare.org/library/DeployReunionPPTPurdue.pdf> (Consultado em Março de 2014)
- Mansfield, A. J., Kaufman, J. S., Marshall, S. W., Gaynes, B. N., Morrissey, J. P., & Engel, C. C. (2010). Deployment and the use of mental health services among U.S. Army wives. *The New England Journal of Medicine*, 362(2), 101–109.
- Martins, T., Santos, R. P., & Francisco, R. (2014). *Mudanças familiares e rede social dos cônjuges de militares em missão: Um estudo exploratório*. Manuscrito submetido para publicação.
- McCubbin, H., Dahl, B., Lester, G., Benson, D., & Robertson, M. (1976). Coping Repertoires of Families Adapting to Prolonged War-Induced Separations. *Journal of Marriage & Family*, 38(3), 461-471.
- Merolla, A. J. (2010). Relational Maintenance during Military Deployment: Perspectives of Wives of Deployed US Soldiers. *Journal of Applied Communication Research*, 38, 4-26. doi: 10.1080/00909880903483557
- Milgram, N. A., & Bar, K. (1993). Stress on wives due to husbands' hazardous duty or absence. *Military Psychology*, 5, 21-39. doi:10.1207/s15327876mp0501_2
- Narciso, I., & Ribeiro, M.T. (2009). *Olhares sobre a Conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Padden, D. L., Connors, R. A., & Agazio, J. G. (2011). Stress, coping, and well-being in military spouses during deployment separation. *Western Journal of Nursing Research*, 33, 247-267. doi: 10.1177/0193945910371319
- Paley, B., Lester, P., & Mogil, C. (2013). Family Systems and Ecological Perspectives on the Impact of Deployment on Military Families. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 16, 245-265. doi: 10.1007/s10567-013-0138-y

- Palmer, C. (2008). A theory of risk and resilience factors in military families. *Military Psychology*, 20, 205–217. doi: 10.1080/08995600802118858
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1984). Gender roles and coping. *Journal of Marriage and the Family*, 46(1), 95-104.
- Peebles-Kleiger, M. J., & Kleiger, J. H. (1994). Re-integration stress for Desert Storm families: Wartime deployments and family trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 7(2), 173–194.
- Pincus, S., House, R., Christenson, J., & Alder, L. (2001). *The emotional cycle of deployment: A military family perspective*. Retirado de: <http://mo4h.missouri.edu/programs/military/resources/manual/Deployment-Cycles.pdf> (consultado em Março 2014).
- Riggs, D. S., Byrne, C. A., Weathers, F. W., & Litz, B. T. (1998). The Quality of the Intimate Relationships of Male Vietnam Veterans: Problems Associated with Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 11, 87-101. doi: 10.1023/A:1024409200155
- Riggs, S. A., & Riggs, D. S. (2011). Risk and resilience in military families experiencing deployment: The role of the family attachment network. *Journal of Family Psychology*, 25, 675-687. doi: 10.1037/a0025286
- Rotter, J. C., & Boveja, M. E. (1999). Counseling Military Families. *Family Journal*, 7, 379-382. doi: 10.1177/1066480799074009
- Sayers, S. L. (2011). Family Reintegration Difficulties and Couples Therapy for Military Veterans and Their Spouses. *Cognitive And Behavioral Practice*, 18, 108-119.
- Schumm, W. R., Bell, B., Ender, M. G., & Rice, R. E. (2004). Expectations, Use, and Evaluation of Communication Media among Deployed Peacekeepers. *Armed Forces & Society* (0095327X), 30(4), 649-662.
- Sheppard, S., Malatras, J., & Israel, A. (2010). The impact of deployment on U. S. military families. *American Psychologist*, 65, 599-609. doi: 10.1037/a0020332

- Solomon, Z., Waysman, M., Belkin, R., Levy, G., Mikulincer, M., & Enoch, D. (1992). Marital relations and combat stress reaction: The wives' perspective. *Journal of Marriage & The Family*, 54, 316-326. doi: 10.2307/353063
- Solomon, Z., Debby-Aharon, S., Zerach, G., & Horesh, D. (2011). Marital Adjustment, Parental Functioning, and Emotional Sharing in War Veterans. *Journal of Family Issues*, 32, 127-147. doi: 10.1177/0192513X10379203
- Spera, C. (2009). Spouses' Ability to Cope with Deployment and Adjust to Air Force Family Demands. *Armed Forces & Society* (0095327X), 35, 286-306. doi: 10.1177/0095327X08316150
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Van Breda, A.D. (1996). *Emotional Cycles of Deployment in the South African Naval Family*. Collection of unpublished research reports and papers. Simonstown, South Africa: South African Military Health Service, Institute for Maritime Medicine, Social Work Department. Retirado de: http://www.vanbreda.org/adrian/pubs/emotional_cycles_of_deployment.pdf (Consultado em Março 2014)
- Vilhena, C. P. (2005). *Resiliência em contexto militar*. Tese de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Walsh, F. (2012). Family Resilience: Strengths Forged through Adversity. In F. Walsh (Ed.), *Normal Family Processes* (pp. 399-427). New York: Guilford Press.
- Wakefield, M. (2007). Guarding the military home front. *Counseling Today*, 49(8), 5-23.
- Wengraf, T. (2001). *Qualitative research interviewing: biographic narrative and semi-structured methods*. London: Thousand Oaks, California: SAGE.
- Wheeler, A. R., & Stone, R. A. T. (2010). Exploring Stress and Coping Strategies among National Guard Spouses during Times of Deployment: A Research Note. *Armed Forces & Society* (0095327X), 36, 545-557. doi: 10.1177/0095327X09344066
- Wood, S., Scarville, J. & Gravino, K. (1995). Waiting wives: separation and reunion among army wives. *Armed Forces & Society*, 21, 217-236. doi:10.1177/0095327X9502100204

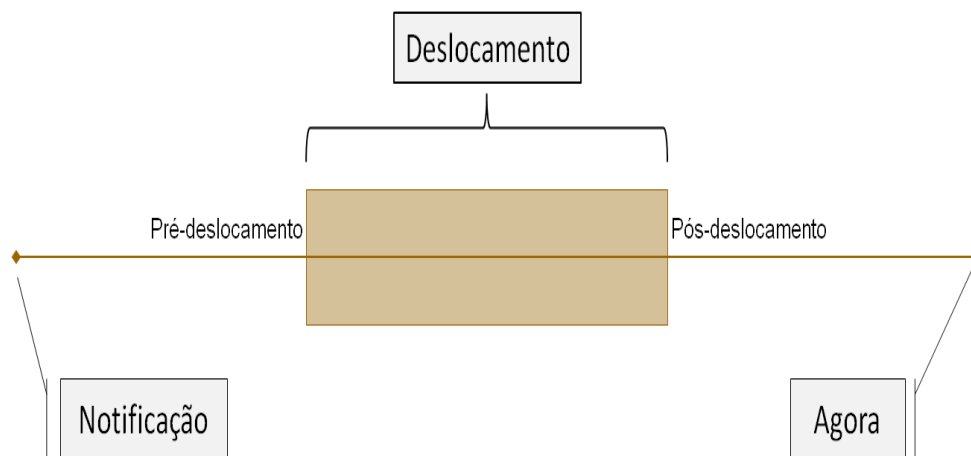
APÊNDICES

Apêndice I

Guião da entrevista semiestruturada⁶

⁶ Visto que a investigação de doutoramento ainda está em curso, será apresentada uma versão incompleta do guião.

Guião da entrevista semiestruturada (verão incompleta)



Informação fornecida aos entrevistados

- Pedir permissão para gravação áudio.
- Apresentação do entrevistador
- Fornecer ao entrevistado informação sobre objetivos da entrevista
 - Objetivos
 - Finalidade
 - Duração e conteúdo da entrevista
- Aspectos Deontológicos
 - Agradecer à família a sua colaboração
 - Garantir a confidencialidade e o anonimato
 - Informar a família sobre o direito à não resposta

Cada familiar do militar que parte para uma missão internacional passa por experiências exclusivas e representativas de cada uma das fases inerentes à missão (ver linha temporal).

- A 1ª fase é chamada de *pré-deslocamento*: vai desde a notificação da notícia até à partida;
- A 2ª fase é chamada de *deslocamento*, que representa o período de ausência física do(a) militar;
- E por último, o *pós-deslocamento*, que começa com a chegada do militar

Durante a entrevista poderão ser feitas perguntas parecidas ou repetidas mas são sobre as diferentes fases atrás referidas e que descrevem o percurso da experiência vivida por si.

Tema geral: Pré-deslocamento

Bloco temático	Objetivos gerais	Objetivos específicos
Conjugalidade	<ul style="list-style-type: none"> • Reação emocional e comportamental face à notificação. • Mudanças sentidas na relação com o cônjuge com a notícia da participação na missão internacional (Comunicação). • Conflitos e Resolução (construtiva vs. destrutiva) • Expressão de Sentimentos • Intimidade física e emocional • Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de coping) 	<p><i>Que impacto teve a notícia da participação do seu cônjuge na vossa relação enquanto casal.</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo).</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu em relação aos conflitos e respetivas resoluções.</i></p> <p><i>Que diferenças sentiu na forma de expressar os afetos.</i></p> <p><i>Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional; confiança; partilha de interesses/atividades).</i></p> <p><i>O que fez para lidar com as mudanças na relação.</i></p>

Tema geral: Deslocamento

Bloco temático	Objetivos gerais	Objetivos específicos
Conjugalidade	<ul style="list-style-type: none"> • Alterações na relação com o cônjuge • Mudanças sentidas na relação com o cônjuge (comunicação) • Conflitos e Resolução (construtiva vs. destrutiva) • Expressão de Sentimentos • Intimidade física e emocional 	<p><i>Quais as principais alterações sentidas ao nível da relação com o seu cônjuge, durante a separação.</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo).</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu em relação aos conflitos e resolução dos mesmos durante a separação.</i></p> <p><i>Que diferenças sentiu na forma de se expressar o afeto entre ambos e o que sentem um pelo outro.</i></p> <p><i>Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional, confiança e partilha de interesses/atividades) .</i></p> <p><i>Aconteceram mudanças na forma como ocupava os seus</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Tempos livres • Relações extrafamiliares • Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de <i>coping</i> e rede de apoio social) • Preparação do regresso do militar 	<p><i>tempos livres.</i></p> <p><i>Em que medida a separação do seu cônjuge influenciou as suas relações com os seus amigos e com as vossas famílias de origem.</i></p> <p><i>O que fez para lidar com as mudanças na relação.</i></p> <p><i>Quando se perspectiva o regresso que emoções foram sentidas e o que fez para preparar o regresso-</i></p>
--	--	--

Tema geral: Pós-deslocamento

Bloco temático	Objetivos gerais	Objetivos específicos
Conjugalidade	<ul style="list-style-type: none"> • Mudanças sentidas na relação com o cônjuge (comunicação) • Conflitos e Resolução (construtiva vs. destrutiva) • Expressão de sentimentos • Intimidade física e emocional • Relações extrafamiliares • Principais alterações na relação com o cônjuge • Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de coping e rede de apoio social) 	<p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo).</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu em relação ao conflito e resolução dos mesmos.</i></p> <p><i>Que diferenças sentiu na forma de expressar o afeto entre ambos e o que sentem um pelo outro.</i></p> <p><i>Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional, confiança e partilha de interesses/atividades).</i></p> <p><i>Em que medida o regresso do seu cônjuge influenciou as suas relações com os seus amigos e com as vossas famílias de origem.</i></p> <p><i>Quais as principais alterações que sentiu na relação com o cônjuge com o seu regresso.</i></p> <p><i>O que fez para lidar com as mudanças na relação, decorrentes do regresso do cônjuge.</i></p>

Apêndice II

Questionário Sociodemográfico

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Cód.

I. IDENTIFICAÇÃO

1. Sexo: M ☐ F ☐ 2. Idade _____ 3. Data de Nascimento ____ / ____ / ____

4. Estado Civil:

- a. Casado(a) ☐, há quantos anos? _____
- b. União de fato ☐, há quantos anos? _____
- c. Solteiro(a) ☐
- d. Viúvo(a) ☐
- e. Outra situação: _____

5. Localidade onde nasceu _____ 6. Localidade de residência

7. Tem filhos:

Sim ☐ Não ☐

8. Quantos? _____, quais as idades? _____

9. Tem irmãos/irmãs:

Sim ☐ Não ☐

10. Quantos? _____

11. Grau de parentesco em relação ao militar:

- a. Próprio(a) ☐
- b. Cônjuge/Companheira(o) ☐
- c. Pai/Mãe ☐
- d. Filho(a) ☐
- e. Irmão(ã) ☐

12. Número de elementos do seu agregado familiar: _____

13. Identificação do **agregado familiar**:

- a) Cônjuge/Companheira(o) ☐; profissão

b) Filho(s)/a(s) ☐; profissão

c) Pai ☐; profissão

d) Mãe ☐; profissão

e) Sogro ☐; profissão

f) Sogra ☐; profissão

g) Tio(s)/a(s) ☐; profissão

h) Outro (s) ☐; Quem _____; profissão

II. HABILITAÇÕES ACADÉMICAS

14. Habilitações académicas:

a) Até ao 4ºano ☐

b) 5º - 6ºano ☐

c) 7º - 9ºano ☐

d) 10º-11ºano ☐

e) 12ºano (completo) ☐

f) Licenciatura ou superior ☐

III. FAMILIAR MILITAR

15. Categoria:

a) Oficial ☐

b) Sargento ☐

c) Praça ☐

16. Ramo da FA/Força de Segurança:

a. Marinha ☐

b. Exército ☐

c. Força Aérea ☐

d. Guarda Nacional Republicana ☐

17. Missões internacionais:

a. Bósnia ☐; nº de vezes ____; quando (MM/AA)

b. Kosovo ☐; nº de vezes ____; quando (MM/AA)

- c. Timor ☐; nº de vezes ____; quando (MM/AA)

d. Iraque ☐; nº de vezes ____; quando (MM/AA)

e. Afeganistão ☐; nº de vezes ____; quando (MM/AA)

f. Uganda ☐; nº de vezes ____; quando (MM/AA)

g. Outro ☐; onde _____ nº de vezes ____; quando
(MM/AA)_____

III. ÚLTIMA MISSÃO

18. Local da missão:

- a) Bósnia ☐
b) Kosovo ☐
c) Timor ☐
d) Iraque ☐
e) Afeganistão ☐
f) Uganda ☐
g) Outro ☐, onde _____

19. Período da missão: de _____ (MM/AA) a _____ (MM/AA)

20. Participação na última missão:

- a) Integrado numa Força Nacional Destacada ☐
b) Sozinho ☐
c) Outra ☐ Qual? _____

21. Tempo de deslocamento:

- a) Menos de 4 meses ☐
b) 4 a 6 meses ☐
c) 6 a 9 meses ☐
d) Mais de 9 meses ☐

22. Número de filhos na altura da última missão: _____

- a) Sexo: F ☐ M ☐ Idade ____ anos
b) Sexo: F ☐ M ☐ Idade ____ anos

- c) Sexo: F ☐ M ☐ Idade ____anos
d) Sexo: F ☐ M ☐ Idade ____anos

IV. INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

23. Como ocupava os seus tempos livres (atividades solitárias, como ler, ver televisão, jogar computador, etc.; e/ou atividades sociais, como sair com os amigos, desportos em equipa, etc.)?

- a) Durante o Pré-deslocamento: _____
b) Durante o Deslocamento: _____
c) Durante o Pós-deslocamento: _____

24. Praticava algum desporto com regularidade?

- a) Pré-deslocamento:
Não ☐ Sim ☐
Se sim, qual(quais) e com que frequência:

b) Deslocamento:
Não ☐ Sim ☐
Se sim, qual(quais) e com que frequência:

c) Pós-deslocamento:
Não ☐ Sim ☐
Se sim, qual(quais) e com que frequência:

25. Comunicação durante o deslocamento (entre a família e o militar):

- a) E-mail: Sim ☐ Não ☐ Frequência

b) Webcam: Sim ☐ Não ☐ Frequência

c) Carta: Sim ☐ Não ☐ Frequência

- d) Redes sociais (Facebook, Twitter, etc.): Sim ☐ Não ☐ Frequência _____
- e) Outro: Sim ☐ Não ☐ Qual? _____ Frequência _____

26. Importância de comunicar com a família/com o militar, durante o deslocamento:

- a) Muito importante ☐
- b) Importante ☐
- c) Indiferente ☐
- d) Pouco importante ☐
- e) Nada importante ☐

27. A comunicação com a família/com o militar **durante o deslocamento**:

- a) Fortalece a moral: Sim ☐ Não ☐
- b) Fortalece os laços relacionais: Sim ☐ Não ☐
- c) Facilita o reencontro: Sim ☐ Não ☐
- d) Melhora o bem-estar: Sim ☐ Não ☐
- e) Aumenta a ansiedade: Sim ☐ Não ☐
- f) Aumenta a tristeza: Sim ☐ Não ☐
- g) Aumenta o isolamento: Sim ☐ Não ☐
- h) _____
- i) _____

28. **Durante o deslocamento** o seu cônjuge/companheiro(o) optou por:

- a) Gozar os dias de licença para ir a casa: Sim ☐ Não ☐

Se respondeu *Sim*:

- 1) Foi uma boa experiência, porque:

- 2) Foi uma má experiência, porque:

- b) Gozar os dias de licença para ir a outro país: Sim ☐ Não ☐

Se respondeu *Sim*:

- 1) Foi uma boa experiência, porque:

2) Foi uma má experiência, porque:

c) Não gozar os dias de licença para ir a casa: Sim ☐ Não ☐

Porquê?

Obrigado pela sua colaboração!

Apêndice III

Consentimento Informado

Consentimento Informado

Tenho conhecimento que a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e o Centro de Psicologia Aplicada do Exército estão a realizar um estudo que pretende encontrar e promover os recursos familiares, internos ou externos, que permitam às famílias e militares adaptar-se à alteração do equilíbrio familiar antes, durante e depois de uma missão internacional.

Se concordar participar, vou ser entrevistado(a) individualmente pelo(a) psicólogo(a) _____, onde iremos debater ideias acerca desta temática. A entrevista tem uma duração média entre 1 hora e 30 minutos a 2 horas e será gravada em áudio, mas ninguém saberá aquilo que eu disser na entrevista, à exceção das pessoas da que estão a fazer este estudo.

Eu tenho o direito de responder apenas às perguntas que quiser. Compreendo que posso não ganhar nada diretamente por participar neste estudo, mas a minha participação poderá ser muito útil para outras pessoas, no futuro.

Aceito participar neste estudo e aceito ser entrevistado(a) no dia _____, pelas _____ horas. Se, em algum momento, decidir que não quero participar, posso desistir e não preciso de explicar as minhas razões e isso não terá nenhuma consequência negativa para mim.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____

Muito obrigado pela colaboração.

Pela equipa de investigação,

Renato Pessoa Santos
Major de Infantaria
Psicólogo Clínico

Para qualquer esclarecimento, contactar santos.recp@mail.exercito.pt

Apêndice IV

Árvore de Categorias

Árvore de Categorias

Categorias	Partic.	Refe.
1. FASES DO DESLOCAMENTO MILITAR (As fases do deslocamento militar dizem respeito aos períodos do antes, durante e depois da missão.)	13	413
1.1. <u>PRÉ-DESLOCAMENTO</u> (O pré-deslocamento corresponde ao período desde que o casal é notificado sobre a participação da missão até à partida do militar.)	13	97
1.1.1.Subfases do pré-deslocamento	10	27
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Momento da notificação (Momento em que o casal recebe a notícia da participação do militar para a missão.) 	9	18
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Período de treino do militar (Período em que o militar se ausenta para treinos militares de preparação para missão.) 	1	2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Véspera da partida do militar (A véspera da partida do militar diz respeito aos últimos dias antes da ausência do cônjuge para a missão.) 	5	7
1.1.2.Fase do pré-deslocamento em geral (O pré-deslocamento em geral corresponde a todo o período desde a notícia da participação em missão até à partida do militar.)	13	70
1.2. <u>DESLOCAMENTO</u> (O deslocamento corresponde ao período de ausência do militar em missão.)	13	231
1.2.1.Subfases do deslocamento	12	23
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Período de Licença (Período de férias do militar em missão.) 	2	2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pré-reencontro 	12	21

(O pré-reencontro diz respeito ao período da antecipação e da contagem decrescente para o regresso do militar a casa.)		
1.2.2. Fase do deslocamento em geral	13	208
1.3. <u>PÓS-DESLOCAMENTO</u> (O pós-deslocamento corresponde ao período que começa assim que o militar volta a casa e termina cerca de 6 meses depois do seu regresso.)	13	86
1.3.1.Subfases do pós-deslocamento	12	44
<ul style="list-style-type: none"> Fase da Lua-de-mel (Período de reunião do casal caraterizado pelo aumento da proximidade física, mas não necessariamente emocional) 	2	22
<ul style="list-style-type: none"> Fase da Readaptação (Período de reintegração do militar e de renegociação dos papéis e das rotinas do casal e da família em geral.) 	10	34
1.3.2.Fase do pós-deslocamento em geral (A fase do pós-deslocamento em geral corresponde a todo o período desde a reunião do casal até ao regresso à normalidade.)	10	42
2. EVOLUÇÃO DOS PROCESSOS RELACIONAIS	13	106
2.1. <u>MANUTENÇÃO</u> (Manutenção de determinado processo relacional.)	12	30
2.2. <u>ALTERAÇÃO</u> (Alteração de determinado processo relacional.)	11	76
2.2.1. Quantidade	11	70
<ul style="list-style-type: none"> Diminuição (de determinado processo relacional.) 	8	20
<ul style="list-style-type: none"> Aumento (de determinado processo relacional.) 	10	50
2.2.2. Melhoria da qualidade (de determinado processo relacional.)	2	2

2.2.3. Maior intensidade (de determinado processo relacional.)	1	1
2.2.4. Mudança em Geral (de determinado processo relacional.)	3	3
3. ASPETOS DA CONJUGALIDADE	13	419
3.1. <u>RESPOSTAS EMOCIONAIS</u> (Emoções sentidas e manifestações das mesmas em resposta aos desafios associados à participação do cônjuge militar numa missão.)	12	52
3.1.1. Ansiedade	10	14
3.1.2. Choro	2	2
3.1.3. Desorientação	1	1
3.1.4. Felicidade	4	5
3.1.5. Insegurança face à relação	2	4
3.1.6. Medo	3	4
3.1.7. Preocupação com o bem-estar do militar	7	9
3.1.8. Ressentimento	1	2
3.1.9. Saudade	4	7
3.1.10. Sentimento de abandono	2	3
3.1.11. Solidão	1	1
3.1.12. Tranquilidade	5	8
3.1.13. Tristeza	3	5
3.1.14. Zanga	1	3
3.2. <u>ASPETOS PERIFÉRICOS À RELAÇÃO</u> (Os aspetos periféricos à relação dizem respeito aos fatores contextuais	13	223

(recursos externos e fatores de stress) e pessoais (características individuais e recursos internos) que influenciam a relação do casal.)		
<u>RECURSOS</u> (Recursos internos e externos que ajudam o casal a superar os desafios associados ao deslocamento militar.)	13	166
3.2.1. INTERNOS (Recursos e estratégias levadas a cabo pela esposa para superar os desafios associados à missão.)	13	53
▪ Valorização da atividade profissional do militar	3	6
▪ Iniciativa de diálogo com o militar	2	3
▪ Experiência militar	3	6
▪ Experiência adquirida de outras missões	8	13
▪ Respeito pela opção do militar	1	2
▪ Controlo emocional	3	3
▪ Atitude positiva	8	12
▪ Organização do tempo disponível	7	14
○ Organização do tempo em geral	4	6
○ Atividades específicas de organização do tempo	5	8
3.2.2. EXTERNOS (Recursos externos à esposa que atenuam o impacto dos desafios associados à missão.)	13	120
▪ Meios e de Comunicação	13	27
○ Via internet	12	17
- Videoconferência (<i>Skype</i>)	8	10
- <i>E-mail</i>	3	5

- Internet em geral	3	3
○ Chamada telefónica	7	11
○ Mensagem de texto	3	3
○ Envio de encomendas	2	2
○ Carta	2	2
○ Tecnologias da Informação e Comunicação em geral	2	2
▪ Suporte social	13	89
○ <u>Tipo de suporte percebido</u>	13	89
- Apoio indiferenciado	12	36
- Apoio emocional	6	14
- Apoio funcional	9	26
- Convívio social	10	23
○ <u>Fonte de suporte social</u>	13	89
- Família	12	47
- Amigos	12	58
- Comunidade	2	4
▪ Possibilidade de estar com o militar durante a missão	1	4
<u>FATORES DE STRESS</u> (Fatores de stress relacionados com a própria missão ou com acontecimentos de vida normativos e não-normativos.)	12	60
3.2.3. ASSOCIADOS À MISSÃO (Fatores da missão que induzem níveis de <i>stress</i> na esposa do militar.)	12	49

▪ Voluntariedade da missão	1	6
▪ Treinos de preparação do militar	1	2
▪ Conhecimento tardio da missão por parte da esposa	2	2
▪ Tempo da missão (6 meses)	2	6
▪ Local da missão (Afeganistão)	9	16
▪ Nomeação para a missão	1	1
▪ Segredos da missão	1	1
▪ Ferimento do militar	1	2
▪ Dificuldades associadas aos meios de comunicação	6	10
▪ Desvalorização da missão	1	1
▪ Consequências emocionais e comportamentais no militar	2	6
▪ Morte de militar em missão	1	1
▪ Preocupação da família de origem (Preocupação constante dos pais do militar com o bem-estar do mesmo revela uma situação de <i>stress</i> para a esposa)	1	2
3.2.4. EXTRÍNSECOS À MISSÃO (Fatores de stress externos à missão dizem respeito a acontecimentos de vida normativos ou não-normativos.)	5	15
▪ Perda de um familiar	1	3
▪ Doença (da esposa ou outros)	3	7
▪ Crise conjugal	2	3
▪ Processo de gravidez	2	3
<u>CARATERÍSTICAS INDIVIDUAIS</u> (Características pessoais dos cônjuges que influenciam a relação do casal.)	7	10

3.2.5. MILITAR RESERVADO	5	8
3.2.6. ESPOSA INDEPENDENTE	2	2
3.3. <u>PROCESSOS DINÂMICOS DA RELAÇÃO</u> (Os processos dinâmicos da relação dizem respeito a processos afetivos e comportamentais que refletem o funcionamento conjugal.)	13	211
3.3.1. INTIMIDADE	12	55
▪ Sexualidade (Intimidade física entre o casal.)	6	8
▪ Partilha (Partilha de sentimentos positivos e de negativos.)	12	35
○ De sentimentos e afetos	12	32
○ De preocupações e receios	2	3
▪ Empatia	2	3
▪ Apoio emocional	6	6
▪ Paixão	3	3
3.3.2. ESPAÇO INTERPESSOAL (O espaço interpessoal diz respeito ao espaço de conexão entre os cônjuges, sendo que este pode ser variável consoante as circunstâncias da vida do casal.)	11	56
▪ Readaptação ao casal (A readaptação ao casal refere-se ao reajustamento dos cônjuges à relação diádica.)	8	17
▪ Independência da esposa	2	3
▪ Proximidade	7	15
▪ Distanciamento	5	23

3.3.3. CONTROLO RELACIONAL (O controlo relacional diz respeito aos papéis conjugais e à distribuição de poder em determinadas áreas da vida do casal. É refletido na tomada de decisão e na distribuição de responsabilidades entre o casal.)	10	33
▪ Tomada de decisão	6	8
○ Conjunta	5	7
○ Autónoma	1	1
▪ Responsabilidades	9	26
○ Partilhadas	8	9
○ Individuais	7	17
3.3.4. CONFLITO RELACIONAL	8	20
▪ Existência de conflitos	7	15
▪ Fontes e temas de conflito	2	3
○ Evitamento do militar	1	1
○ Ausência do militar	1	1
○ Ambiguidade na comunicação	1	1
○ Menor disponibilidade militar	1	1
▪ Estratégias para lidar com o conflito	6	9
○ Evitamento	2	2
○ Conversa	3	3
○ Cedência	3	3
○ Aceitação da missão	1	1

3.3.5. COMUNICAÇÃO DO CASAL	13	58
▪ Conteúdo da comunicação	8	15
○ Vida dos filhos	2	3
○ Vida do casal	5	5
○ Tema indiscriminado	2	5
○ Questões práticas do cotidiano	3	4
▪ Frequência diária da comunicação	11	17
▪ Comunicação em geral	10	28
3.3.6. TEMPO EM CASAL (O tempo em casal refere-se a atividades e momentos em casal (e.g., passar um fim-de-semana fora, ir de férias juntos, ir ao cinema))	6	14
3.4. <u>OMNIPRESENÇA DO MILITAR</u> (A onnipresença do militar diz respeito à presença emocional do cônjuge apesar da sua ausência física em missão.)	8	10
3.5. <u>IMPACTO NA RELAÇÃO</u> (Impacto percebido da situação da missão na relação com o militar.)	10	33
▪ Neutralidade (A relação conjugal não sofre um impacto negativo nem positivo.)	3	5
▪ Fortalecimento (Reforço da relação do casal decorrente da ausência física do militar em missão.)	7	13
▪ Dificuldades sentidas (Impacto negativo dos desafios associados à ausência física do militar em missão (e.g., readaptação à vida de casal, distanciamento do militar).)	3	15

<p>3.6. <u>PREPARAÇÃO DE AGRADOS PARA O MILITAR</u></p> <p>(A preparação de agrados para o militar envolve, por exemplo, cuidados com a autoimagem, prato de comida que o militar gosta.)</p>	7	7
---	---	---